اعرف نفسك

تأليف

د. سبنسر كولز

ترجمة

د. أمير بقطر

الكتاب: اعرف نفسك

الكاتب: د. سبنسر كولز

ترجمة : د. أمير بقطر

الطبعة: ٢٠١٩

الناشر: وكالة الصحافة العربية (ناشرون)

٥ ش عبد المنعم سالم – الوحدة العربية – مدكور- الهرم – الجيزة

جمهورية مصر العربية

هاتف : ٣٥٨٢٥٢٩٣ _ ٣٥٨٦٧٥٧٦ _ ٣٥٨٦٧٥٧٥

فاكس : ٣٥٨٧٨٣٧٣

E-mail: news@apatop.comhttp://www.apatop.com

دار الكتب المصرية

فهرسة إثناء النشر

كولز ، د. سبنسر

اعرف نفسك / د. سبنسر كولز، ترجمة: د. أمير بقطر

– الجيزة – وكالة الصحافة العربية.

٢٧١ ص، ١٨ سم.

الترقيم الدولى: ٨ – ٩١٦ – ٤٤٦ – ٩٧٧ – ٩٧٨

أ – العنوان رقم الإيداع : ٤٩٨٥ / ٢٠١٩

اعرف نفسك

وكالة الصحافة العربية
«ناشرون»

مؤلف الكتاب

دكتور "إدوارد سبنسر كولز"، مدير مستشفى بارك أفنيو بنيويورك وعضو الجمعية الأمريكية لتقدم العلوم، وأكاديمية الطب والعلوم بنيويورك ومؤسس ومدير مصحة الجسم والعقل بنيويورك.

ولد سنة ١٨٧٩م، وتخرج في العلوم الطبية من كلية رتشموند في فرجينيا سنة ١٩٠٧م، ثم درس العلوم النفسية وطب الأمراض العقلية. وهو أول من عالج إدمان الخمر بطريقة بذل السلسلة الفقرية فنقلت عنه إلى ألمانيا أولًا ثم إلى غيرها من بلدان أوروبا وأمريكا. وقد ألف عدة كتب طبية، منها: طب الأمراض النفسية، سيكولوجية التعليم الصناعي، الدين وشفاء الأمراض النفسية، طريقة جديدة في شفاء الإدمان المزمن، طريقة جديدة في علاج الأمراض العصبية وشفائها، عيوب التربية الحاضرة، ولا تخف، إلخ..

والمؤلف شخصية محبوبة تجتمع في بيته ندوة من أرقى رجال الطب وعلم النفس والأدب والصحافة والفن ويزوره الكثيرون من الأطباء وأساتذة علم النفس؛ للاطلاع على طريقته في العلاج. وقلَّما يستطيع ترك عيادته أكثر من أسبوع يقضيه في فلوريدا شتاء أو في كاليفورنيا صيفًا. ومن الشخصيات المعروفة في عيادته الكلب "نوبل" دانماركي الأصل الذي يبلغ

وزنه قناطرين ونصف قنطار، وببغاء لا أذكر اسمه يخرج معه للنزهة جاثمًا على عصاه ويقضي الببغاء يومه في مكتبة طليقًا بغير قفص أو قيد..

ومن الطرائف التي أذكرها عن هذا الببغاء، أن الدكتور كولز اعتاد كلما رآني على مقربة من إحدى سكرتيراته قادمًا نحوه– أن يقول لي: (تفضل يا أستاذ) فأدخل عليه في مكتبه والببغاء على مقربة منه ينطق ببعض العبارات من حين إلى حين، وحدث مرة أنني سمعت عبارة: (تفضل يا أستاذ) كالعادة فأسرعت نحو المكتبة ولكني لم أجده فيها؛ فأدركت أن الببغاء كان في هذه اللحظة يردد العبارة محاكاة وتقليدًا لسيده!

أمير بقطر

تعريف

قرأت بمزيدٍ من الإعجاب والتقدير هذا الكتاب النفيس (التغلب على التعب والخوف) للدكتور إدوارد سبنسر كولز، وشاقني ما رأيت فيه من الفوائد الجمة، لا من الأصحاء الذين يفتقرون إلى الإرشاد من المرضى وسواهم من الأصحاء الذين يفتقرون إلى إصلاح حياتهم وحسب، وإنما للمشتغلين بالمهن الطبية الذين يهمهم أيضًا إنقاذ مرضاهم من براثن التعب والخوف.

ومما زادني إعجابًا بهذا الكتاب؛ مقدرة الدكتور كولز الفائقة على إيضاح الحقائق بعبارة سهلة سلسة لا يتعذر فهمها على أحد. وفي خلال السنوات الطويلة التي تعاونت فيها معه في علاج المرضى، شهدت نجاح طريقته الفريدة ونتائجها الباهرة في شفاء العلل المستعصية التي حار سواه من كبار الأطباء في التغلب عليها. وكم شهدت المصابين بالوسواس والخجل والأفكار التسلطية والمخاوف بشتى أنواعها، وغير ذلك من الأمراض العقلية، يستردون ما كانوا عليه من الصحة والعافية في أقصر وقت رغم ما لاقوه من العذاب في الأعوام الطوال!

وتعتمد طريقة الدكتور كولز على مبادئ الطب العقلي البدني المعروف باسمchosomatic Medicine والعلاج فيه يتناول الجسم والعقل في آن واحد، لما تبين للمشتغلين به من أن الإصابة بمرض جسماني قد تسبب مرضًا نفسيًّا، كما أن الإصابة بعلة نفسية قد يترتب عليها مرض جسماني. وقد

أسهب المؤلف في شرح هذه الطريقة في هذا الكتاب الوحيد في بابه وبين فيه أن طب الأمراض العقلية– أو النفسية– كان على الدوام ولم يزل طبًّا عقليًّا بدنيًّا أو كما يسمونه في الأوساط الطبية (سيكوسوماتيك). وقد كان دكتور كولز أول من قال إن علاج المريض لا يمكن أن يبلغ النجاح المرغوب فيه ما لم يكن الطبيب ملمًّا بحالة المريض النفسية إلمامه بحالته البدنية، وما لم يعالج المريض على أنه وحدة كاملة من جسم وعقل.

وليس مؤلف هذا الكتاب طبيبًا فاز بأكبر نصيب من الثقافة فحسب، وإنما هو فوق ذاك عالم من كبار العلماء ومركز الأساس الذي بنى عليه طريقته الفريدة في العلاج أن الأمراض العقلية نتيجة هبوط في الطاقة العصبية يترتب عليها أحاسيس بدنية عنيفة، ولذلك يلزم البدء عند العلاج بتقوية الجهاز العصبي وتخفيف وطأة هذه الأحاسيس حتى يهيأ المريض للعلاج النفسي أي إعادة تربيته من جديد، أو بتعبير أوضح، إصلاح حالته النفسية. وسرعان ما يدرك المريض أن هذه الأحاسيس العنيفة التي تسرى في جسمه لا خطر عليه منها فتزول مخاوفه وما يشكو من تعب وإنهاك قوي، وترتفع طاقته العصبية ويعود إليه الشعور بالعافية والصحة.

ويتضح من هذا أن طريقة العلاج هذه أساسها العلوم الطبية والعلوم الاجتماعية وعلم الأحياء في أوسع معانيه، مع عناية خاصة بنفسية المريض والجهاز العصبي المركزي الذي يتوقف عليه الإلمام بوظائف أعضاء الجسم (الفيزولوجيا) إلمامًا تامًّا. وليس في هذه الطريقة شيء من مبادئ التحليل النفسي المعروف عند أتباع فرويد الذين يحصرون همهم في المسائل الجنسية؛ زعمًا منهم أنها أهم ما تتأثر به حياة الإنسان.

وليس بخافٍ على كل طبيب وجراح أن الغالبية العُظمى من المرضى المصابين بعلل خطرة- عضوية (أي بدنية) كانت أو وظيفية (نفسية أو عقلية)- يستعصى علاجهم ويطول، لسبب على جانب عظيم من الأهمية؛ هو الخوف من حالتهم. ويعلم كل طبيب وجراح أن نجاح العلاج يتوقف كثيرا على (تربية المريض) وإرشاده ووقاية نفسيته من الذعر والخوف، ولا سبيل إلى الشفاء إذا قصر الطبيب أو الجراح همه على شفاء المرض، ولم يعن بشفاء المريض كوحدة كاملة من جسم وعقل- أو ونفس- وهذا هو السر في النجاح الذي لاقته طريقة دكتور كولز.

وفي اعتقادي كطبيب أن هذا الكتاب كفيل بتمهيد السبيل لكل مريض وطبيب يهمه تفهم المبادئ العلمية الصحيحة التي تساعد على علاج الخوف والتعب وما يتسبب عنهما من أمراض عقلية ونفسية. فلهذا وغير ذاك من الأسباب أقدم هذا السفر الجليل وأُوصي به للمهن الطبية، كما أوصي به كل رجل وامرأة وناشئ.

ماكس إينهورن(*)

(*) دكتور ماكس اينهورن **Max Einhorn** استاذ الدراسات الطبية العالية في جامعة نيويورك، ومخترع عدة أجهزة وأدوات جراحية معروفة، وعضو أكاديمية الطب الأمريكية وغيرها من الهيئات الطبية والعالمية. وهو مؤلف مجلدات ضخمة في أمراض المعدة والأمعاء، ومسائل التغذية وغير ذلك من الكتب الطبية، وقد كتب هذه المقدمة تقديراً لفائدة هذا الكتاب.

مقدمة

عرفت دكتور "إدوارد سبنسر كولز" مؤلف هذا الكتاب عن قرب وتدربت في عيادته الشهيرة- وهي في بارك أفينيو، أرقى أحياء نيويورك الأرستقراطية- خلال صيفي سنة ١٩٤٦و ١٩٤٧. وطوال الفترة الواقعة بين يوليو ١٩٥٢م وسبتمبر ١٩٥٣م، شاهدت النجاح الباهر الذي يلاقيه في علاج مرضاه العديدين الذين استعصى على الكثير من الأطباء علاجهم.

ويرى القارئ مما جاء في سياق أحاديثه في الفصل الثاني، أنه عاصر الكثيرين من جهابذة العلماء والأطباء الذين قلَّما يجود الزمان بأمثالهم وتلقى العلوم الطبية المختلفة على أيديهم وساهم معهم فيما أدوه من الخدمات الإنسانية. وقد شهدت حلقات المناقشات العامة التي كان يديرها في منزله، علاوة على الحفلات الساهرة، وأدهشتني الفئة المختارة من كبار الأطباء وعلماء النفس ومحرري الصحف والمشتغلين بالفنون الجميلة في شتى أنواعها الذين كانوا يترددون على هذه الحلقات والحفلات، وذلك لأن آفاقه الواسعة لم تقف عند حد المشتغلين بمهنته، بل كانت تمتد إلى غيرهم من رجال الفكر والاجتماع والفن، مثال ذلك وليم جيمس، وجون ديوي- وهما معروفان للمشتغلين بالتربية وعلم النفس في مصر- ورؤساء التحرير في أكبر صحف

نيويورك ومجلاتها العلمية، وأساتذة الجامعات الذين يعنون بالدراسات العليا في العلوم الطبيعية والاجتماعية، فضلًا عن أولئك المشتغلين بالفروع الطبية.

ومما يلفت الأنظار في المؤلف وطريقته العلاجية للأمراض النفسية، ونظرته الفلسفية العامة في الحياة؛ ما يأتي:

- يعتقد المؤلف أن ضعف الجهاز العصبي هو العامل الأكبر في كافة الأمراض النفسية.
- لذلك يعالج المريض بالعقاقير الطبية في الوقت الذي يعالجه علاجًا نفسيًّا.
- يشجع المريض على التحدث عن مرضه لسائر المرضى في العيادة؛ لأنه لا يؤمن بجعل المرض سرًّا مكتومًا بين الطبيب والمريض. ولذلك نجد عيادته ملتقى اجتماعيًّا يتسامر فيه المرضى ويتبادلون الحديث عن أمراضهم وشؤونهم الخاصة.
- يبلغ من تمسكه وإيمانه بهذا المبدأ أنه يعقد اجتماعًا مرة في كل يوم خميس عصرًا لكل مرضاه الحاليين والكثيرين من السابقين يفتتحه بمحاضرة قصيرة؛ الغرض منها تنوير أذهانهم عن طبيعة الأمراض النفسية وأسبابها وأنواعها إلخ. ويتبع ذاك حديث من عدد من المرضى يصف فيه كل منهم تاريخ علته وكيف نشأت والآلام التي كابدها من جرائها. وبهذه الوسيلة يتعزى المريض بسماع الأعراض التي يشترك فيها مع أكثر

زملائه ويتخلل الاجتماع موسيقى وأناشيد أحيانًا وتناول الشاي والمرطبات.

- كثيرًا ما يدعو عددًا من مرضاه مع أزواجهم لحفلات خاصة، يخلو فيها الجو تماما من الحديث عن المرض ويقتصر على السمر وتناول المأكولات أو المرطبات، مع الكثير من الأصحاء من أصدقائه حتى يشعر مرضاه بأنهم لا يختلفون عن الأصحاء في شيء.

- يعتقد أن الحياة الطيبة جديرة بأن نحياها وأنها أجل هبة من هبات الخالق للإنسان. لذلك يشجع المرضى على دوام الابتسام والإكثار من سماع الموسيقى وتخصيص ساعات أسبوعية للرياضة البدنية في الهواء الطلق والرقص، وكان يعمل بما يبشر به، فيقضي ساعات في الرياضة والرقص وهو في الخامسة والسبعين من عمره، كما يرى القارئ في بعض فصول هذا الكتاب.

وإنني أهيب بالسادة الأطباء، لاسيما الناشئين منهم، أن يتصفحوا هذا الكتاب الذي جاء ثمرة لتجارب علمية طويلة، كما أهيب بكل أب وزوج وولد وشيخ رجلا كان أو امرأة أن يعيد قراءته مثنى وثلاث ورباع؛ لأن عباراته السهلة والحقائق العلمية الواضحة والحالات الكثيرة التي وصفها المؤلف كلها وسائل فعالة في تمكين المريض والصحيح على السواء من تفهم نفسيته، والنظر إلى الحياة بعين خالية من الشكوك والمخاوف وتغيير فلسفته تغييرًا يتفق والمبادئ الصحية السليمة.

أمير بقطر

الفصل الأول

أنا خائفة..

– أنا خائفة..

هذا ما كانت تقوله وهي جالسة أمامي مطرقة الرأس، خافتة الصوت.. ولولا أنني كنت أتوقع ما تريد أن تصرح به، لما استطعت أن أسمع كلمة مما قالت.

– أجل أدرك ذلك.. ولكن مم تخافين؟

– لست أدري يا دكتور مم أخاف، أو على الأصح لست أدري أن هناك شيئًا في الوجود لا يخيفني. أخاف الوحدة وأخاف أن يكون معي أحد. أخاف ألا يكون معي زوجي أو والدتي. فإذا كانا معي، أخاف الخروج معهما لقضاء حاجة أو زيارة أصدقاء أو مشاهدة رواية سينمائية. لقد بلغت بي الحالة أنني لا أشعر بشيء من الطمأنينة والراحة لا في بيتي ويتعجب زوجي لعدم رغبتي في الخروج معه، ويقول إنني لا أثق في مقدرته على العناية بي. الواقع أننى أثق فيه ولست أخشى شيئا عساه يحدث لي ولكني أخشى شيئا يحدث في لا أدرك ما هو.. إذا كان هذا التعبير ذا معنى.

– أعرف ذلك جيدًا.

هذا ما أجبتها به مؤكدًا ويحق لي أن أعرف بعد خبرة أربعين عامًا كطبيب للأمراض العقلية.

وإلى هنا لم أسمع مما تفوهت به هذه السيدة جديدًا؛ فأعراضها تكرار لألوف الحالات التي تشهد بها سجلات مرضاي وما دونوه فيها من تواريخ وأقوال.

كانت هذه أولى زياراتها لي، وكل ما عرفته عنها قبل أن أراها، ما قرأته على البطاقة التي وضعتها سكرتيرتي أمامي بعد أن كتبت عليها البيانات الآتية:

الاسم: مسز ب. ا. جون

العنوان:...

الوظيفة: ربة منزل.

بتوصية من: تلقاء ذاتها بعد قراءة كتاب (لا تخف)!

تاريخ المريضة:

مضى عليها في هذا المرض خمسة أعوام، ولكنها كانت منذ طفولتها شديدة الحساسية، خجولة، تتألم لأتفه الأشياء. وقد تغلبت على هذه الصفات بعض الشيء في خلال السنوات التي قضتها في المدرسة الثانوية والسنتين اللتين قضتهما في الجامعة. ولم تصب في صغرها بأمراض ذات

خطورة. كل ما هنالك أنها في الثانية عشرة من عمرها كانت تشكو من التهاب الغدة النكفية، وكانت كثيرة التعرض للزكام.. انقطعت عن الدراسة الجامعية والتحقت بعمل في مصلحة حربية، أصابت فيه نجاحًا باهرًا وأحبته كثيرًا. وهناك تعرفت بأحد رجال البحرية وتزوجت منه، وكان عمرها في ذلك الحين ٢٤ عامًا. ولما عاد زوجها من الخدمة، استقالت من وظيفتها وتفرغت لحياتها الزوجية. أما الأزمة العصبية الأولى التي تذكرها، فقد أصابتها يومًا ما، وهي تقود سيارتها في مكان اشتدت فيه الحركة والزحام، حيث شعرت بغتة أنها فقدت سيطرتها على نفسها وأنها تدير عجلة القيادة على غير هُدى واستولى عليها الخوف، لاسيما أنها لم تستطع إيقاف السيارة، بسبب الرهط الذي كان يعدو خلفها. واضطرت إلى مواصلة السير نحو ميل قبل أن يتاح لها الاتجاه إلى حيث يمكنها الوقوف. وقد ذاقت في تلك الفترة القصيرة من الزمن أشد الألم وأحست بعد ذلك بإنهاك في قواها وأخذت ترتعش من هامة الرأس إلى أخمص القدم ساعات عدة.

وفي اليوم التالي، عاودتها هذه الأزمة في صورة أشد عندما قادت السيارة إلى محطة الحديدية لاستقبال زوجها. ولما لم تجد سبيلًا للتقدم في السيرادارت وجهها إلى محطة بنزين، حيث استعانت بأحد عمالها وطلبت منه أن يقود لها السيارة وفرائصها ترتعد وجلا. ومنذ ذلك الحين أصبحت تخشى القيادة. ولم تقف الحالة عند هذا الحد، بل أحست فجأة بعد ذلك بخوفها من حركة المرور وعجزها عن عبور الطريق وحدها، وغشيان المحال المزدحمة كدور التمثيل والمطاعم وأمثالها. وأصبحت تخاف السفر وتخاف

الوحدة، فإذا ما صحبت زوجها أو أمها يومًا ما إلى مطعم مثلا، تخيرت فيه موضعًا يمكنها الخروج منه بسهولة وعلى عجل، إذا ما باغتتها الأزمة العصبية.

وعند حدوث هذه الأزمة، كان قلبها يشتد خفقانًا ورفرفة ومعدتها تتوعك ورأسها يدور وسيقانها ترتعش. وفي كثير من الأوقات كان يخيل إليها أنها ليست (ذات حقيقة)– وهو قول لا يمكنها التعبير بأحسن منه. وكان نومها قلقًا متقطعًا، وكانت تشعر بانقباض ووجوم كل الوقت وفقدت شهية الأكل وأصبح الطعام في فمها غريب المذاق، بيد أنها لم تكن يومًا مغرمة بالمأكل، بل كانت منذ صغرها يصعب إرضاؤها. وكانت لا تستطيع رؤية اللبن أو الشيكولاتة؛ لأن مجرد النظر إليهما يسبب لها الميل إلى القيئ. وقد أصبحت عرضة للإسهال، خصوصًا عند حلول الأزمة العصبية وتشكو ضعف البصر ولا تتحمل الأضواء القوية، فضلًا عن شدة تأثرها بالضوضاء.

وقد انتقلت أخيرًا إلى منزل جديد، لأنها لم تطق من سكان الطابق الذي يعلو بيتها وقع أقدامهم. وقد ترددت على عدد كبير من الأطباء وتعالجت على يد محلل نفساني مدة ثلاثة شهور، فلم يجدها أحدهم نفعا، بل كانت تزداد حالتها من سيئ إلى أسوأ. ويخيل إليها أحيانا أنها فقدت كل أمل في الشفاء حتى أنها حاولت مرة الانتحار.. الأمر الذي جعلها تطاطي الرأس خجلًا. على الرغم من أنها تظن أن زوجها لم يبلغه الخبر،

فقد قالت لها أمها إنها لن تبوح له بذلك، إذا كانت لا تقدم على ذلك العمل مرة أخرى.

***

وعلى ضوء هذه المعلومات، أخذت أدرس حالة هذه السيدة. كان وجهها شاحبًا متوترًا وخداها خاويين وشعرها مطفأ وعيناها لا بريق بهما. وقد قالت إن عمرها ٣١ سنة، ولكن منظرها كان يدل على أنها تناهز الستين، وقد لاحظت من طريقة جلوسها أنها جلست على حافة المقعد ولم تتخذ منه موضعًا مريحًا رغم أنه كان فسيحًا مكسوًّا بالجلد، وكانت تبدو كدمية ميكانيكية ذات زنبرك على أهبة القفز من مكانها لأخف لمسة. ومعنى هذا أن كل حركاتها وسكناتها وكل ما جاء في البطاقة التي دونت فيها السكرتيرة تاريخ مرضها وشكواها، كل هذا أعراض عصاب لا ريب فيها، عصاب الخوف Fear Neurosis.

وقد وجهت إليها هذا السؤال: (ما الذي تتوقعين أن يحدث لك؟) فأجابت:

– لست أدري سوى أنه شيء بالغ حد الفظاعة، قد يكون قولي دليل الحماقة، بيد أنني أحس أن قمة رأسي ستطير من جسدي وأشعر أحيانا أنني أسبح في الفضاء حيث لا أعلم وأنني لست ذاتًا حقيقية. وعندما تنتابني الأزمة، تشتد دقات قلبي اشتداداً يتوجع منه صدري. ومع ذلك لم يترك الأطباء بابًا للفحص أو التحليل إلا طرقوه، والكل أجمع على

أن القلب خالٍ من العلة، ويبدو لي أحياناً أنني على وشك الاختناق ولا أستطيع التنفس بسهولة، وإذا كان لابد لي من مقابلة شخص لم يسبق لي عهد به، شعرت بحرارة في جسمي تليها برودة، فعرق يتصبب من كل عضو في. وناهيك عما في هذا من الإحراج لي أمام الغير، الذين أخشى أن يلاحظوا ذلك، فيعتقدون أنني غريبة الأطوار.

– أتريدين أن تقولي إنك تخشين العجز عن السيطرة على نفسك، فتأتين أمورًا تفتضح به حالتك؟

– هذا هو ما أردت أن أقوله: إننى أخشى أن أفعل ما يجعلني أضحوكة أمام الناس، فأجلب العار لزوجي وأعرض نفسي للقيل والقال وتحديق العيون.. تسألني مم أخاف؟ أظن أنني أخاف من نفسي!

– ألا تتساءلين أحيانًا عن سبب هذا الشعور الذي ينتابك؟

– أجل كثيرا ما أتساءل ويقلقني أمره كل ساعة من ساعات النهار، وكثيرا ما نصحني زوجي أن أكف عن التفكير في نفسي، ولكن لعمري أنى لي ذلك؟ وقد قال لي جميع الأطباء الذين استشرتهم، إن ما أشعر به من رعشة في ساقي وخفقان في قلبي، وشعوري بأنني لست ذاتي حقيقة.. كل هذا من نسج خيالي، ولا ظل له من الحقيقة. كلهم يقولون إن ما أشكو منه هو عقلي لا بدني.

– لقد صدقوا أن مرضك عقلي، ولكن أخبريني ما الذي أداه لك هؤلاء الأطباء من أنواع العلاج؟

– إن كل ما قاموا به ينحصر في فحص القلب وضغط الدم، وقد وصف لي أحدهم عقارًا مهدئًا، ووصف آخر فيتامين (ب) وعصارة الكبد. وقال بعضهم أن الشفاء بيدي وآخر نصح لي أن أنجب طفلًا. أما المحلل النفساني فوجه إليَّ عدة أسئلة عن علاقتي بزوجي وعما علق بذاكرتي عن والدي الذي مات وأنا في الثانية عشرة من عمري. ومما ذكره المحلل أن ميولي الجنسية تتجه نحو النساء لا الرجال وأن ما أشكو منه هو في الواقع ثورة على زوجي وعلى نفسي، لأنني في قرارة باطني لا أريد أن أكون زوجة.

– وهل تؤمنين بصحة ما قال؟

– كلا.. إنني أحب زوجي وواثقة مما أقول، ولست أقبل من أي مخلوق أن يصفني بهذا الوصف الفظيع الذي لا ظل له من الحقيقة. قد أكون مجنونة، ولكني لست..

– أتظنين أنك مجنونة؟

وقد أصاب هذا السؤال منها وترًا حساسًا؛ لأن هذا ما كانت تتوقع سماعه كل الوقت. فقد سمعتها تتأوه وقد رفعت رأسها وأخذت تحدق في عيني بنظرات ثاقبة، ثم قالت: (أشعر أحيانا أنني لابد أن أكون كذلك، وهذا ما حدا بي إلى المجئ إلى هنا، لتقول لي ذلك. أنني في طريقي إلى الجنون).

فقلت لها: (كلا..).

ومن حسن الحظ، أنني استطعت أن أقول لها ذلك عن عقيدة أكيدة. حقيقة أن مرضها عقلي ولكنه ليس جنونًا بحال من الأحوال، وقد استطردت في حديثى قائلاً:

– إنزعي هذه الفكرة من رأسك.. أنك لست مجنونة، ولكنك واحدة من ملايين الناس– أجل ملايين– الذين يشكون ألوانًا عديدة من الأمراض لسبب واحد؛ ألا وهو استنزاف الطاقة في الخلية العصبية، ففي هذه الحالة تبدو الأحاسيس العادية في الجسم عنيفة مؤلمة (في حين أنها في الواقع مجرد أحاسيس، لا يأبه لها الشخص متى كانت طاقته العصبية سليمة)، ولأنه لم يسبق لك عهد بهذه الأحاسيس الغريبة المزعجة من قبل ولا تعرفين لها سببًا فإنك تتوهمين أنها خطيرة، في حين أنها بعيدة عن الخطر كل البعد. ولاعتقادك أنها خطيرة أصبحت تخافينها وهذا هو السبب الوحيد– الوحيد بلا استثناء– لجميع حالات (عصاب الخوف).

وهنا أخذت تحدق النظر فيَّ وهي لا تصدق أقوالي، ثم أخذت تتكلم ببطء وتؤدة قائلة: (هل تعني أن المسألة بهذه البساطة وأنني بنيت كل هذه المخاوف والخيالات الشاذة والآلام والأمراض على لا شيء؟!).

فقلت لها: (كلا.. إن الآلام التي تشعرين بها حقيقة وليست خيالًا. إن جميع الأحاسيس التي في جسمك دقات القلب العنيفة، رعشات الساقين، الإسهال، القوى المنهوكة.. ليست خيالا. إنها حقيقة كالألم الذي

يحس به إنسان بسبب أصبعه المجروح، ولكنها في الأصل أحاسيس عادية، اشتدت عند المريض بسبب ضعف الطاقة في الخلية العصبية لا أكثر ولا أقل).

– أهذا كل السبب الذي من أجله قضيت هذه السنوات الست في سجن وعذاب أليم؟ هذا القلق. وهذا الشعور بالوحدة؟ وكل ما سببته لزوجي من متاعب والنفقات التي كبدته إياها في سبيلي؟ إذا كان هذا كذلك، فلابد أنني كنت مجنونة.

– كلا، لست مجنونة اليوم ولم تكوني مجنونة أمس، ولا في أي وقت آخر. لقد كنت مريضة وجاهلة بما في نفسك وبحالتك. على أن المسألة ليست بالبساطة التي تتصورين. وليس في مقدورك إدراكها دفعة واحدة ولكنك ستستطيعين هذا في الوقت المناسب، ولن يطول ذلك. ومن طبيعة العقل أنه يعيد تنظيم كيانه من تلقاء ذاته وبسرعة عجيبة متى أعيدت تربيته من جديد. وفي الوقت عينه يتاح للجهاز العصبي أن يسترد طاقته بالأدوية الملائمة. وإنني أعدك أنك في خلال ثلاثة أسابيع ستجدين تحسنًا ظاهرًا ولن يمر بعد ذلك شهر أو أكثر قليلا حتى تعودي إلى حياتك الطبيعية مُعافاة.

– أتعني أنني سأسترد ما كنت عليه من الحرية والنشاط والسعادة؟

– أجل أعدك بذلك.. ستعودين حُرَّة كما كنتِ.

قصة الملايين

لم أكن مبالغًا عندما قلت إن الذين يشكون من هذه العلل النفسية يعدون بالملايين؛ فكل طبيب في العالم يصادف حالات كثيرة مثل حالة السيدة (ب.أ.جون)، والسواد الأعظم من المرضى الذين يفدون إلى عيادة الطبيب (غير الأخصائي) هم من هذا النوع. هم الذين يشكون من علة قلبية مزمنة، رغم أن كل فحص بالجهاز الكهربائي المعروف لا يسجل أي علة عضوية. هم الذين يشكون من آلام مبرحة وغازات في المعدة وإمساك وإسهال. وهم الذين تضطرب أمعاؤهم ويختل هضمهم وتنتابهم أزمات الميوعة والميل إلى القيئ والشعور بالامتلاء وفقدان الشهية، مرارا وتكرارا. وهم الذين يشكون على الدوام أن الطعام في أفواههم غريب المذاق.

هؤلاء يلازمهم الخوف كالظل، ومع ذلك لا يعرفون مم يخافون. يتألمون مما يسمونة (عصابًا قلقيًّا) Anxiety Neuros's أو من الشعور بالنقص أو غير ذلك من الأسماء. حياتهم خالية من الطمأنينة والثقة بالنفس والمقدرة على استجابة مطالب الحياة اليومية التي عليها يتوقف كيان الفرد، وإذا ما أجهدوا لأي سبب كان أنهارت أعصابهم والكثير منهم يقضون شطرا كبيرا من حياتهم حيارى، فلا هم مرضى كاملًا– في فراشهم– ولا هم أصحاء صحة كاملة كغيرهم من عباد الله.

ومن صفاتهم رهافة الحساسية وسرعة الشعور بالإهانة من الغير. ولأنهم يتوقعون الأذى من الآخرين على الدوام (تتحقق آمالهم) ويصابون

بالأذى، ويغلب عليهم الخجل وتركيز الذهن في أنفسهم والوعي بما يخالجهم من أحاسيس. ويصعب عليهم التكيف بما يلائم الأسرة أو الجماعة التي ينتمون إليها وعلى مر الأيام يلجؤون تدريجًا إلى الانزواء والعُزلة وحياة النُسَّاك.

وبهذا يصبح المريض مشكلة عويصة نحو نفسه من جهة ونحو ذويه من جهة. وبالجملة يضحى عالة على المجتمع وأولئك الذين يهبطون إلى هذا الدرك الأسفل من الحياة العقلية– رجالا كانوا أو نساء– لا يفارقهم الانقباض لحظة واحدة ولا يجد الحب إلى قلوبهم سبيلًا، لانطوائهم أبدا على أنفسهم والعيش في نطاقها الضيق. ويغلب في الرجال منهم ضعف القوى الجنسية (العنة) وفي النساء البرود الجنسي والحياء أو العفة الكاذبة. يجبنون عن ملاقاة الحياة ومفاجآتها وجهًا لوجه، ولا يعرفون اللذة التي يجدها السليم في مطلع كل يوم جديد وفي تحيته بفرح وسرور وثقة بالنفس.

إننا معشر الأمريكيين نستمتع بحرية سياسية واجتماعية قلما يحلم بها سوانا من شعوب الكرة الأرضية، ولكن بالرغم من الحريات الأربع ووثيقة حقوق الإنسان، فإن الملايين منا لا يذوقون طعم الحرية؛ لأنهم مكبلون بأغلال الخوف وتوقع المكروه والتحيز والوسواس. إننا أغنى شعوب الأرض ولو كان في وسعنا أن نشتري الصحة العقلية بالمال، لما ضاقت مستشفياتنا العقلية على رحبها وازدحمت بالمرضى ومات أطباء الأمراض العقلية والمشتغلون بالتحليل النفساني جوعًا وخوت خزائن أصحاب البدع الدينية من المال وبحث قراء الكف والعرافون والمنجمون وأنبياء الطوالع والأرقام

عن عمل آخر، لخلو البلاد من مرضى الخوف وعجزهم عن السطو على فرائس العصاب كما تسطو الطيور الجوارح على جيف الموتى.

ولما كان مرضاي من كافة الطبقات الاجتماعية، فإن في وسعي أن أصرح بما لا يستطيع أحد تكذيبي، أن الفقير والغني على السواء عُرضة للأمراض العقلية يتألم منها ويشقى وتبدو عليه أعراضها؛ فالخوف لا يتحيز لأحد والتعب لا يعرف صديقًا أو عدوًّا.

فالمليونير الذي تهبط الطاقة في جهازه العصبي في قلق متواصل خوفًا من ضياع ثروته وخشية من غش عملائه وتدليسهم وخوفًا من الأزمات المالية، ولا يختلف في هذا عن قلق الموظف البسيط الذي يتقاضى راتبًا متواضعًا، ويشكو مما يشكو منه المليونير من الأمراض العقلية وما ينتج عنها من الأرق والخوف مما تؤول إليه زوجته وأولاده إذا تقاعد عن العمل.

وهذه الكوكبة السينمائية الفاتنة في جمالها، التي يحسدها الملايين وتعبدها الجماهير، تكون أتعس خلق الله، إذا لم تتحرر من الغيرة. والغيرة لون من ألوان الخوف ومهما أصابت مثل هذه الممثلة من النجاح وذيوع الصيت، فإن هذا لا يدخل السرور إلى قلبها طالما لازمتها الغيرة. إن مثلها مثل الرجل الذي يبلغ القمة في مهنته ولكنه يعيش مقيدًا بسلاسل الأفكار الثابتة والمسيطرة على حياته والأعمال الاضطرارية أو التسلطية Compulsions والخجل والتركيز في النفس والمخاوف بشتى أنواعها.

منذ ظهور كتابي (لا تخف) تنهال عليَّ الرسائل من جميع أنحاء أمريكا ومن مدن الشرق الأدنى ومن الصين وجنوبي أفريقيا وأمريكا الجنوبية، وبلدان إسكندناوه. وكلها من أطباء يريدون الاستزادة من تفاصيل العلاج الذي استعمله في شفاء مرضى الخوف. ويتفق هؤلاء بالإجماع على أن نسبة كبيرة من المرضى الذين يفدون على عياداتهم يشكون من هذا المرض.

ولا مشاحة في أن أصحاب هذه الرسائل ذوو ضمائر حية وخلق كريم. فقد أتموا دراساتهم الطبية في كليات شهيرة وزاولوا مهنة الطب سنين عديدة بطبيعة الجهاز العصبي، والأسس التي تقوم عليها العلاقة بين الجسم والعقل. إن طريقتي في علاج عصاب الخوف لا سر فيها ولا غموض ولا تتطلب تحليلا نفسانيا، ولا تتفق ونظريات فرويد، ولكنها تعتمد على معرفة الجهاز العصبي وتقر المبدأ القائل بأن أصل المخاوف المرضية جميعها والكثير من الأمراض البدنية هو في الجسم ذاته، ولا سبيل إلى شفاء هذه الأمراض إلا بالجمع بين العلاج بالعقاقير الطبية وعلاج الجهاز التفكيري علاجًا نفسيًّا.

الطب العقلي الجسماني Paychosomatic Medicine

قد يكون هذا التعبير جديدا، فيما يتعلق بالجمهور، ولكنه ليس جديدا فيما يتعلق بمهنة الطب. فكافة الأمراض– إلى درجة ما، كثرت أو قلت– عقلية جسمية؛ بمعنى أن المرض يؤثر في كل من العقل والجسم

والعلاقة بينهما من المتانة بما لا يحتاج إلى دليل. وهل يمكن أن نتصور (عقلًا) بلا جسم يسكنه ويعبر عنه ويختبره؟

وهل يمكن أن تكون هناك معرفة بغير وجود خيط عصبي يحمل رسالة من إحدى الحواس عن طريق الخلايا في الجهاز العصبي إلى المواضع المستقبلة في الدماغ؟ أليست الأفكار إذًا بدنية وعقلية معًا؟

إنك لا تستطيع القيام بعمل بدني ما لم يكن هناك فكر في الدماغ تحمله الألياف العصبية (الخلايا) عن طريق الجهاز العصبي إلى اليد أو الساق التي تقوم بذلك العمل.

إن كل مرض جسماني يؤثر في العقل. واتباعا للمبدأ عينه، كل حالة عقلية لها أثرها في الجسم فإذا أراد الطبيب شفاء المريض مما يشكو منه، فلابد له من علاج كل من الجسم والعقل ولابد له من علاجهما معًا وفي وقتٍ واحد. وهذه طريقتي في علاج الأمراض العقلية.

الأعراض متعددة.. والمرض واحد.

إن الخجل والغيرة التي تبلغ حد الإفراط فتنهك قوى صاحبها وتقلق راحته واضطراب الذهن والشعور بالنقص والتحيز وأمراض الخوف بأنواعها والتطير المستمر والتشاؤم وشدة الانقباض، والميول الانتحارية ولوم النفس والشعور بالاضطهاد والانتقال من حالة الوجوم والحزن إلى حالة التهلل

وفرط السرور بالتناوب، كل هذه من دلائل المرض العقلي على اختلاف درجاته شدة واعتدالًا.

كذلك الإسهال المزمن والصداع الملح وارتفاع ضغط الدم بلا سبب عضوي، وتشنج المعدة والميوعة والإغماء والشعور بالاختناق وضيق التنفس والخفقان وآلام القلب– رغم دلالة الفحص على سلامته– وتصبب العرق بغزارة وشدة الخجل وضعف الأطراف وارتعاش اليدين إلى حد لا يستطيع المريض فيه أن يمسك بفنجان من القهوة، أو يضع قلما بين أنامله وسبب هذه الأعراض بدني وعقلي معا. وهي دليل على أن المريض مضطرب الذهن، كما أنها دليل على أن وراء هذا الانحراف النفسي ضعف الطاقة في الخلايا العصبية.

فلا الراحة مهما طال مداها ولا الغذاء ولا الفيتامينات ولا العقاقير والأدوية يمكن أن تخلص المريض من هذه الأعراض بغير علاج نفساني يدرك المريض به ماهية مرضه ويقف على باطن ذاته.

كذلك لا نفع من العلاج النفساني، أيًّا بلغت مدته، بغير دواء وليس في مقدور طبيب أن يشفي مريضًا من وسواس بمجرد الكلام، كما أنه ليس في مقدوره شفاءه من البول السكري أو كسر في الساق بالكلام وحده، فالوسواس Obsession– وهو من أمراض العصاب– عقلي، ولكن منشأه في الجهاز العصبي، أي أنه بدني أيضًا.

وما تكراري لهذه النقطة إلا تعمدًا مني؛ لأن أكثر الناس يميلون إلى إغفالها وفي اعتقادى أن هذا التكرار مهما كثر لا يصح تسميته لغوًا.

الخوف من المجهول

إننا نخاف ما نجهل، أي نخشى الأشياء التي نجهلها، ومن طبيعة الإنسان أن يداخله الريب بل ويستولي عليه الخوف إذا ما صادف الغامض المجهول.

إذا علمنا ذلك، أدركنا مغزى تساؤل المريض حين يحدث نفسه قائلًا: ضربات القلب هذه المفاجئة العنيفة ما معناها؟ ما أسبابها؟ وما الأثر الذي تتركه؟ وهذه الدوخة المفاجئة التي تنزل بك كالصاعقة الفينة بعد الفينة فتشعر بأنك تترنح وأن أسافلك أعاليك، ما هي؟ أهي مقدمة لداء السكتة؟ وهذا الطنين في أذنيك إذ يطغى على جميع الأصوات ويضطرب به الذهن، فتنسى رقم التليفون وتعجز عن التفكير السليم، ما هو؟ أمعناه أن عقلك في طريقه إلى الذهاب؟

وما هذه التقلصات المعدية المتكررة الملحة، وهذا الأرق، ووجع الرأس، ماذا تحمل معها من أحداث؟ أهي أعراض مرض خبيث خطير؟

وليس من سبيل إلى إجابة نفسك عن هذه الأسئلة لأنك لا تعرف عن هذه الأمراض شيئًا..

تسهد ليلًا فتتوالى هذه الأسئلة وتزيدك قلقًا على قلقك وأنت لا تجد للجواب سبيلًا. وبين جهلك وحيرتك وما قد تكون قرأته في الصحف وما سمعته من الإذاعة اللاسلكية أو ما قد اتصل بك من تاريخ الأسرة، تشب فيك أفكار كاللهب...

(... قد أكون مصابًا بالسرطان، وإلا فما هذا الذي أحس به في جنبي؟.. لابد أن الداء قد استفحل حتى أنني أشعر بهذا الوخز الأليم. لا أريد أن أموت، إذ لست على استعداد للموت بعد.. فماذا يكون مصير زوجتي؟ وكيف تعول الأطفال الديون التي علي رهنًا للبيت الذي نسكنه، لكن الأمر أهون...).

(... يقول الطبيب الذي فحصني إن القلب سليم من كل علة. ولكن ما هذه الضربات السريعة العنيفة؟ لابد أن يكون هناك شيء، أننى أحس به. لقد مات والدي بداء القلب، فلابد أنني ورثت عنه هذا الداء. مات في سن الرابعة والخمسين سقط ذات مساء بغتة وأسلم الروح وهذا مصيري لا محالة. إن أمراض القلب تجري في دماء الأسر..).

(... ما الذي أصابني في عقلي؟..لم لا أفكر تفكيرا سليما كما كنت قبل اليوم؟ ولم هذا التردد الذي يقف حائلًا دون اتخاذي أي قرار؟ ولم هذا الاضطراب وهذا الضعف؟ ما الذي يجعل هذه الأفكار تعدو بسرعة البرق داخل رأسي، وتتسابق ملاحقة بعضها البعض؟لم لا أستطيع التحكم فيها؟لم يخيل إلي أنني سأذهب مندفعًا إلى حيث لا أدري لأرتكب أمرا شائنا؟..

لعله كذلك الشاب الذي كان مثال الهدوء ودماثة الخلق، فإذا به بين طرفة عين وانتباهتها يقفز إلى الشارع ومسدسه في يده وأخذ يطلق النار على المارة كيفما أتفق؟.. يا إلهي، أنا كفء لمثل هذا العمل؟ أجننت حقًّا؟ أو في طريقي إلى الجنون؟..).

هذا نموذج للطريقة التي تشخص بها مرضك بنفسك. تحاول أن تجد سببًا لهذه الأحاسيس التي تقلق بالك. ونظرًا لعنف هذه الأحاسيس، فإنك تعتقد أنها خطيرة، مميتة، بغض النظر عن أسبابها.

وبهذا الدرب من التفكير، تكتب في مخيلتك بحروف بارزة كلمة (خطر) وصفًا لحالتك وسرعان ما يزداد خوفك منها ويشتد.

وهنا أرجو ملاحظة أن هذا التعليل الذي ذهبت إليه منطقي لا غبار عليه، غير أن الأساس الذي بنيت عليه النتيجة خاطئ؛ الخطر الذي سطرته في ذهنك من صنع يديك!

من هذه النقطة يجثم عليك عُصاب الخوف وكلما تعمل أو تقرأ أو ترى أو تسمع، يزيد النار اشتعالًا والخوف كبعض النباتات السامة التي تأخذ في الانتشار حتى تُميت كل ما عداها.. يضرب خيامه في كل صقع ووادٍ فيجعل الحياة جحيما.. في البيت وفي الشارع وفي مكان العمل وفي المجتمعات. وسواء في اليقظة أو في المنام، أنت أسير الخوف، لا تفلت من قبضته الفولاذية لحظة واحدة، لم تعد كما كنت.. لست أنت.. لقد تغيرت تغيرا كاملا، لهذا تشعر أنك شخص آخر غير حقيقي.

ومما يزيدك ألما أنك تسأل نفسك: هل أبدو في عيون الناس غريبا كما أبدو في عين نفسي؟ إنه يخيل إليك أن جميع الناس يحدقون النظر فيك ويداخلهم الشك في أمرك وهذه الفكرة في ذاتها تزيدك خوفًا فتنسحب من المجتمعات وتتجنب ملاقاة الناس، حتى أعز أصدقائك وأقربهم إليك، خشية أن يلحظوا ما طرأ عليك من تغيير. ولذلك لا تستجيب إلى دعوة ولا تغشى حفلة أو وليمة وتقاطع الأندية التي كنت عضوًا عاملًا فيها. وتتفادى نواحي النشاط التي كنت تساهم فيها وبعبارة وجيزة تصبح ناسكًا، منطويا على نفسك، منحصرًا في جدارها، لا تفارقها دقيقة واحدة.

حالات مرضية شهيرة

ضمن شكسبير روايته الشهيرة (هنري الرابع) هذه الفقرة، وكأنه فيها يتحدث بلسان الكثيرين من المرضى: (أنا خائف...)

(منازعات عنيفة تحتد في صدري وتقطع نياط قلبي (مزعجات جياشة صاخبة.. مزيج من الأمل والخوف..).

(كم أنا مريض مما يساورني ويعتمل في من أفكار). بهذا وصف شكسبير الأفكار السريعة الوثابة التي تندفع في الرأس متدفقة.. وحالات التبلبل والعجز عن تركيز الذهن.. الانتقال الفجائي من الأمل لليأس ومن التفاؤل البهيج إلى التشاؤم المظلم، الذي يشكو منه الكثير من المرضى.

وهكذا يبرهن لنا شكسبير على معرفته الدقيقة بالأسس التي قامت عليها القوانين والاتجاهات العقلية. لذا ينبغي أن يقرأ طلبة علم النفس كتبه بعناية وروية. مثال ذلك (أوفيليا) الكلاسيكية– في رواية هاملت– تمثل حالة المرض العقلي المعروف باسم (الهوس) Mania ولن نجد في عشرات الحالات التي تملأ سجلات كل طبيب من أطباء الأمراض العقلية، حالة أصدق تصويرًا لهذا المرض، مما صوره لنا شكسبير في هذه الحالة. لقد مثل لنا في (أوفيليا) المريض الذي استنزفت طاقته العصبية إلى حد أصبح فيه التفكير المنطقي مستحيلًا. هي الحالة التي تندفع فيها الأفكار إلى العقل فائرة، في سرعة وشدة منهكة للقوى. وفيها تتناوب المريض ألوانًا متناقضة من أقصى حالات الحزن إلى أبعد حدود الفرح. لقد شهدت في عيادتي الكثيرات من أمثال أوفيليا. فتيات في ريعان الصبا، جميلات فاتنات، حديثات العهد بالمجتمعات، أو طالبات في السنوات الأولى الجامعية. أنهارت أعصابهن واستسلمن لهذا الداء، فأخذن يتذبذبن كبندول الساعة بين انبساط بلغ حد الهياج، وانقباض مشرف بهن على الانتحار. وليست مثل هذه الحالة عسيرة الشفاء، إذا ما عولجت مبكرة وبالطريقة التي سبق شرحها في هذا الكتاب، فقد يمكن التخلص منها في أسابيع. والسرعة هنا عامل كبير الأهمية، إذ ينبغي أن يعود المريض إلى الحياة اليومية العادية، ومزاولة الأعمال والهوايات التي ألفها، قبل أن يبني سياجًا من عصاب الخوف حول علته.

والحالة السالفة لا تعترف بحدود الأعمار، بل تصب فرائسها في جميع المراحل. ومن أمثلتها التي أفسحت لها الصحف أعمدتها في أمريكا، حالة السكرتير السابق للبحرية (جيمس فورستال).

وسأطيل الكلام عن حالتي الملانخوليا[1] (شدة الانقباض والحزن) والهوس (شدة الفرح والتهيج) في فصل تال. وحسبي أن أشير هنا إلى أن الاختبار قد دل على أن المريض الذي تبلغ به الملانخوليا إلى حد يحاول فيه الانتحار ولا يسعف بالعلاج، قد تزداد طاقته العصبية ضعفًا، فينتقل إلى حقل الهوس. والهوس أكثر خطرًا من الملانخوليا وأبعد أثرًا. ومن المسلم به أن المصاب بداء الهوس إذا أتيح له قسط وافر من الراحة والعلاج ينتقل حتمًا من مجال الهوس إلى مجال الملانخوليا الحادة. لهذا السبب يجب الحذر من المريض الذي تبدو عليه حالة الهوس (شدة الهياج والتطرف في الفرح والانبساط)، ثم ينحدر إلى هوة عميقة من الحزن (الأسود). وينبغي ملاحظته عن قرب، لأنه في حالة الحزن والهدوء هذه تساور المريض نزعات الانتحار.

ويمثل لنا (فولتير) الحالة التي يسمونها (نورستانيا) Neurathania كان فولتير على الدوام محتجا، سريع الغضب، متشائما، غير راض عن نفسه ولا عن الغير. شديد الحساسية والتأثر مما يتوهمه من إهانة الغير له، ممعنًا أشد الإمعان في هذا التوهم. وتشبه حالة هذا الفيلسوف الفرنسي العظيم، حالة دكتور جونسون الأديب الإنجليزي الذائع الصيت..

([1]) معناها الحرفي الداء الأسود، نسبة إلى شدة الحزن والانقباض.

يقول (بوزويل) Boswell عن دكتور جونسون: (كانت الملانخوليا من طبيعته. كان سريع التأثر بإهانات لا وجود لها إلا في خياله وكانت تنتابه أزمات من الوجوم والانقباض (الأسود)، وكان دائم الشكوى من أمراض واضطرابات بونية لا أثر لها إلا في ذهنه...)

ومعنى هذا أن ذلك الرجل البدين، صاحب القواميس الشهيرة، قد بلغت طاقته العصبية من الضعف والوهن ما جعله متوترًا، سريع الانفعال، تجري المؤثرات في أليافه العصبية بسرعة وشدة واندفاع، تجعله مرهف الحس، دائم الوعي بما يسري في جسمه وعقله من مشاعر.

وقد كانت هذه الأوصاف التي عددها (بوزويل) في ترجمة ذلك اللغوي الشهير، عقبة كؤودا في حياة (جونسون) بالرغم مما صادفه من نجاح في موسوعاته. لقد صنف كثيرا من الأدب، ولكن العلة كانت توقفه عند حد، ولولاها لأنتج أضعاف ما أنتج ولأخرج من ذخائره ما لا يعد ولا يُحصى.

هل أنت أحدهم؟

إذا كنت بعد قراءة ما تقدم اكتشفت في نفسك الأعراض التي سبق وصفها، فإنك تكون واحدًا من الكثيرين الذين هبطت الطاقة في جهازهم العصبي إلى درجة لا يحسن السكوت عليها. أما كيف حدث ذلك، فليس من شأننا بحثه الآن، إذ سيأتي الكلام عنه فيما بعد.

والآن دعنا ندرس هذه الأعراض لترى إلى أي حد هبطت الطاقة في الجهاز العصبي، فما الوسيلة لمعرفة ذلك؟ المجهر لا يجدي نفعًا في هذه الحالة. ولا أي اختبار بيولوجي معروف، بيد أنك بدراسة أعراضك، تستطيع الوقوف على حالتك بدقة بعد مضاهاة هذه الأعراض بما جاء في الجدول الذي سيأتي في صفحة ٣٩.

فإذا كنت (عصبي المزاج) قليلا، أي سريع التأثر والانفعال، سريع الشعور بالأذى أو الإهانة، غير مطمئن على مستقبلك، فتأكد أن الطاقة في خلاياك العصبية قد هبطت إلى الرقم ٨٠ في ذلك الجدول. ومعنى هذا الرقم أنك لم تبلغ منطقة الخطر، ولا بأس عليك إذا وقفت عند هذا الحد، ولم يهبط رقمك إلى ما دون هذا.

أما إذا كنت تشكو من السهاد (عدم النوم أو قلته) والتعب عند القيام من النوم صباحًا والتباطؤ في مغادرة الفراش أو عدم الرغبة في الذهاب إلى مقر عملك، وكنت تشعر بآلام وأوجاع وتوعك في المعدة وإمساك وغازات، فإن هذه الأعراض دليل هبوط الرقم إلى ما تحت الـ٨٠ في الجدول.

فإذا كنت خجولًا (تجبن ويحمر وجهك أمام الغير) ويتصبب العرق منك بإفراط عند ملاقاة من لا عهد لك به أو عند ظهورك في المجتمعات، وإذا خانك صوتك عند مواجهة الناس فأخرست وانعقد لسانك وإذا كنت تخشى إبداء رأي مخالف لرأي الآخرين أو إذا خيل إليك أن الناس يحدقون

النظر فيك أو ينتقدونك، أو يسخرون منك، إذا كانت هذه أعراضك أو بعضها، فاعلم أن طاقتك العصبية قد هبطت إلى ما دون درجة الأمان.

غير أن هذه الأعراض لا تميت أحدًا، ولكن السكوت عليها وإهمال علاجها وعدم التخلص منها يفقد صاحبها لذة العيش ويضيع عليه فرصة النجاح في الحياة، ويلقي عليه وشاحًا من السحب الكثيفة التي تعمي بصره وتعوقه عن التقدم خطوة واحدة إلى الأمام. والرجل- أو المرأة- الذي يعيش تحت هذا الوشاح القاتم يبني لنفسه عقلية مريضة.

قد لا تريد أن تفعل شيئًا من هذه، ولكنك لا تستطيع الإحجام عن ذلك، لسبب واحد؛ وهو أننا كبشر نخضع لقوانين بدنية وعقلية لا سبيل إلى الإفلات منها فما العمل إذا؟

ليكن معلومًا قبل كل شيء أنك لا تستطيع شفاء نفسك بنفسك. كل ما هنالك أن في مقدورك المساهمة في العلاج بتفهم القوانين والمبادئ التي سبق تفصيلها ولكنك لا تستطيع تغذية طاقتك العصبية الواهنة بمجرد قراءة الكتب ذات الأسماء الرنانة. فلا هذا الكتاب الذي تقرأه الآن ولا سواه كفيل وحده بشفائك.

وجُلّ ما في وسع هذا الكتاب عمله أنه يعينك على تفهم شكواك وآلامك وتصوير علتك البدنية والنفسية كعرض من أعراض حالة معينة في جهازك العصبي. وبهذا تزول عن عينيك غشاوة ذلك (المجهول) وتنقشع سحابة ذلك الغموض والإبهام وبعض الخوف.

وهاك الجدول الذي يبين قوة الطاقة العصبية عند مختلف الناس ويبدأ من الدرجة ١٠٠ وهي كمال الصحة وينتهي بالصفر وهو يعادل الموت.

الدرجة	أين أنت في هذا الجدول
١٠٠	الشعور بتمام العافية
٨٠	مجال الأمان: لا تعب ولا قلق ولا سرعة تأثر وانفعال، وإذا فرض وجودها أحيانًا فمن السهل التخلص منها بالراحة والاسترخاء والفسحة القصيرة. أما إذا هبطت الطاقة، فإن الأعراض الطارئة تزداد عددًا وشدة.
٦٠	مجال النورستانيا: Neurasthanla وهو المجال الذي تكون فيه خائفًا، متوقًا للمكروه، قلقًا في نومك، لا تهضم طعامك، أفكارك مركزة في نفسك وأحاسيسك. إمعان في الخجل، يأس، صداع، إمساك، إسهال، آلام، تقلصات عضلية، إنقباض نوعًا ما.
٤٠	مجال الملانخوليا: Melanchola تسوء حالتك إلى حد تشعر فيه أنك غير جدير بالحياة وأنك خاطئ أثيم ويساورك الميل إلى الانتحار ويخيل إليك أنك مضطهد من الغير.

مجال الهوس: Mania **وهي الحالة التي يتناوبك فيها الوجوم وشدة اليأس والحزن (الأسود)، ونهاية الفرح والتهلل. لا تجد سبيلًا للراحة ولا تستطيع الأكل أو النوم ويصيبك هذيان عنيف.**	**٢٠**
مجال انهيار القوى (الموت): Exhaustion	**٠**

يُعينك هذا الكتاب على الإلمام ببعض الحقائق عن عقلك وجسمك في عبارة مبسطة. وهذه الحقائق خليق بكل إنسان معرفتها؛ لأن سلامة الجسم وصحة العقل تتوقفان على هذه المعرفة إلى حدٍ كبير في جميع مراحل الحياة.

وفي اعتقادي أن خير ما في هذا الكتاب أنه يقيم لك الدليل على أن حالتك لا تدعو لليأس. قد يكون مضى عليك سنوات أربع أو عشر أو سبع عشرة في قبضة المرض.. بيد أن هذا لا ينهض دليلًا على أنك غير قابل للشفاء، فأمثالك في الدنيا يعدون بالملايين؛ ومع ذلك تجدهم اليوم خلوا من الآلام وقد زال عنهم كل أثر للاضطرابات العقلية والبدنية وانقشعت عنهم سُحُب المخاوف بشتى أنواعها والوساوس والأفكار التسلطية ونوبات الانقباض والحزن.

لذلك أؤكد لك أن شفاءك ميسور بالعلاج...

على أن شفاءك يتطلب خدمات طبيب مُلم بطبيعة الجهاز العصبي وبتلك العلاقة المتينة الدقيقة بين الجسم والعقل، أو بعبارة أخرى طبيب توافرت له الوسائل لعلاج الجسم والعقل معًا، لأن كلا منهما مريض. وهذه حقيقة ينبغي ألا تغيب عن ذهنك بأي حال من الأحوال. فقد يكون مرضك كما شخصه الطبيب عقليًّا– وقد يكون أحسن التشخيص– ولكن منشأه في الخلية العصبية لا في النظام الفكري. لذلك يتوقف الشفاء على تغذية الخلية وتقويتها بالعقاقير، بجانب علاج النظام الفكري (السيكولوجي) المنحرف، وفي وقت واحد، على يد طبيب أخصائي في الأمراض النفسية.

هذا باختصار طريقتي في علاج المصاب وقد دلني الاختبار منذ نشأتي كطبيب للأمراض العقلية على صلاحيتها بعد تجربتها سنوات طويلة وليست ميزتها السرعة في شفاء المريض وحسب، ولكن النجاح فيها أكثر احتمالًا من سواها وبواسطتها لا يُعافى المريض وحسب، ولكن المرض لا يعاوده. ولدي عدد كبير من سجلات المرضى الذين عولجوا من ثلاثين سنة مضت ولم يعاودهم المرض إلى يومنا هذا. وهذه السجلات هي التي أقنعتني طوال هذه السنين بأن هذه الطريقة وحدها هي الطريقة العلمية التي تأتي بالنتائج المطلوبة في شفاء العصاب.

وهي طريقة في وسع كل طبيب ملم بطبيعة الأمراض العقلية والنظرية المبني عليها العلاج استعمالها، إذ لا غموض فيها ولا سر ولا إبهام.

وحتى أشرح النظرية التي على أساسها بُني هذا العلاج، أستميح القراء عذرًا، إذا تحدثت في الفصل التالي عن شخصي.

الفصل الثاني

كيف بدأت؟

لقد قضيت مرحلة حياتي الطبية في مساعدة المرضى- رجالًا ونساءً- على التخلص من براثن الخوف والقلق والأفكار التسلطية والخجل والغيرة والانقباض، بجانب العلل البدنية التي تلازم عادة هذه الاضطرابات النفسية.

وهذه الحياة التي أُتيحت لي هي الحياة التي أحببتها ولا أزال أحبها وأستمتع بها ولا يمكن أن أرضى بغيرها بديلًا.

لقد كنت منذ نعومة أظافري أريد أن أكون طبيبًا وأذكر أن هذا كان مطمحي عندما كنت تلميذًا ناشئًا في إحدى مدارس (هميتون) الابتدائية، وقد شجعني على تحقيق أمنية الطفولة أشقائي الثلاثة: دكتور وليم كولز (كيم الجراحين في شومت الأباما) ودكتور ددلي كولز (رئيس دار هيث النشر) وكارتر كولز (مدير ضبعة كولز فبل الزراعية بفرجينيا).

وقد نشأت في ضيعة زراعية على مقربة من بلدة (وليمزبرج) التاريخية الجميلة وكانت هذه الضيعة ملكًا لأسرة كولز منذ أن نزح أجدادنا إلى أمريكا مع الفوج الأوروبي الأول من المهاجرين واستوطنوا في جيمستون.

ولم يكن في وسع أي ناشئ في تلك البقعة التي كانت المهد الأول للحرية الأمريكية، ألا يتأثر في سن مبكرة بالمثل العليا التي كان يُنادى بها فيما يتعلق بحرية الفرد.

في هذه البقعة نشأت غلامًا ريفيًّا مولعًا بحياة الريف مغرمًا بشؤونه. وعلى الرغم من هذا الولع وذلك الغرام، لم يخطر ببالي أن أكون فلاحًا ولم أشأ عندما اعتزمت أن اتخذ الطب مهنتي، أن أكون طبيبًا عامًّا غير متخصص في أحد فروع الطب.

ومن حُسن الصدف، أن بلدة (وليمزبرج) كان بها مستشفى للأمراض العقلية، وهي أقدم مستشفى من نوعها في أمريكا، وكنت أمر عليه يوميًّا ذهابًا وإيابًا سواء في مرحلتي التعليمين الابتدائي والثانوي أو عندما كنت طالبًا في كلية وليم وميري.

وكنت كلما مررت بذلك الصرح العابس، أفكر في ذلك الجيش الجرار من النساء والرجال أنصاف الأموات الذين يقضون حياتهم خلف تلك الأسوار السوداء المنيعة القاسية، فتجيش في خاطري أشتات من أسئلة لا سبيل للإجابة عنها. ما الذي كتب على هؤلاء التعساء البقاء في ذلك السجن المظلم؟ وما الظروف التي أدت بهم إلى تلك الحالة الأسيفة؟ وما نوع العلاج الذي يتخذ وسيلة لشفائهم، وأعادتهم إلى حالتهم الأولى قبل ابتلائهم بالمرض؟ وأهم من هذا وذاك، كيف تصاب العقول بالمرض؟ وما الذي يحدث للمرء حتى يفقد العقل ومَلَكة التفكير؟ وما الذي يحدث

له حتى يتجرد من إنسانيته، فينحط إلى أسفل درك من دركات الوحشية والبهيمية؟

هذه أسئلة طالما كنت أوجهها إلى نفسي وإلى الغير..

ولشد ما كان يحزنني أن الإجابات التي كنت أتلقاها كانت تدعو لنهاية الأسف، ولم تكن تشفي غليلًا. وكانت أسباب الأمراض العقلية في ذلك الحين مجهولة بوجه عام أو مختلفًا فيها على الأقل، وكان دون ذلك معرفة وسائل علاجها. وكل ما كان يمكن تأديته من الخدمة لأولئك البؤساء نزلاء المستشفى هو حجزهم بين جدرانه السميكة حتى لا يصيبوا أنفسهم أو الغير بالأذى؛ لأن حالاتهم المرضية كانت في نظر الأطباء ميؤوسًا منها.

وقد انطبع في ذهني من جراء هذه الحالة آثار تحدت تفكيري. فوطدت عزمي على اتخاذ الطب العقلي مهنتي بدلًا من الطب العام. وقد استقر رأيي على هذا القرار منذ التحاقي بكلية الطب في رتشموند.. كان كل طموحي في ذلك الحين تحرير أمثال هؤلاء من رق المرض.

***

وبعد تخرجي في كلية الطب وقضاء مرحلة التمرين في ولاية فرجينيا رحلت إلى بوسطن، حيث التحقت بكلية الطب في جامعة هارفارد لمواصلة دراساتي العليا في طب الأمراض العقلية والعصبية وهي أعظم كليات أمريكا في هذا النوع.

وقد أتاحت لي جامعة هارفارد فرصة سانحة للاتصال بأكبر عدد من الأطباء العالميين والتعرف عليهم والتقرب منهم. وفي مقدمة هؤلاء بلا منازع دكتور إدوارد كولز.

وقد كان تشابه اسمي واسمه مجرد صدفة، وكان دكتور كولز أستاذًا للأمراض العقلية ومدير مستشفى مكلين التابع لكلية الطب في الجامعة. وكان أيضًا أستاذًا للأمراض العصبية في كلية دارتموث الطبية ومحاضرًا في جامعة كلارك ومما تجدر الإشارة إليه، أن المحلل النفساني الشهير سيجموند فرويد، استدعى لأول مرة من فيينا إلى أمريكا لإلقاء أول محاضراته في هذه الجامعة (كلارك) بدعوة من العالم النفساني المعروف ستانلي هول وشرح طريقته العالمية في التحليل النفساني. وقد كان لي حظ الاستماع إلى محاضرات فرويد بصحبة كل من أستاذي العظيم دكتور كولز والعالم الشهير دكتور (بتنام)، الذي درست عليه طب الأمراض العصبية في جامعة هارفارد.

ومن المعلومات الشائعة عن فرويد أنه أول من ابتكر طريقة التحليل النفساني في شفاء المرضى. غير أن الواقع أن دكتور كولز كان قد نشر في سنة ١٨٨٨– أي قبل فرويد بعدة سنوات– تقريرًا عن مريض بعصاب (الأفكار الثابتة) Fixed Ideas قضى في تحليله ثلاث سنوات وتتبع أثر مرضه منذ طفولته، أي أنه سبق فرويد في طريقته. على أن دكتور كولز لم يستنتج من دراسته ما توصل إليه فرويد من أن كل عصاب منشأه (ميول جنسية مكبوتة) أو (اضطرابات في الوظائف الجنسية).

وكنت كلما تغلغلت في دراسة العقل في جامعة هارفارد زدت إيمانًا بأن الإلمام التام بعلم وظائف الأعضاء (فيزولوجيا)، من أهم الأسس التي عليها ينبغي بناء الدراسة في طب الأمراض العقلية، لأن العلاقة بين الجسم والعقل من المتانة بحيث إن حالة هذا تؤثر في ذاك. ولم أجد في حياتي أو طيلة المرحلة الطويلة التي قضيتها في مهنتي عقلًا مضطربًا في جسم سليم. كما أنني لم أفحص مريضًا بدنيًّا كان في تمام الصحة العقلية؛ لأن الصحة وشاح يغطي الإنسان كله جسمه وعقله والمرض يغزو الميدانين معًا.

وتصادف في ذلك الحين أن دكتور ولتر كانون– وهو من أشهر علماء الفيزولوجيا– كان أستاذًا في هارفارد، فرجوت أن التحق بالفصل الذي كان يُحاضر فيه لطلاب الدراسات العليا.

وقد اتضح لي بعد ذلك أن طلبي هذا كان غريبًا، لم يسبق أن أحدًا تقدم به قبلي لأن العرف لم يجر في ذلك الحين بأن يتخصص طالب في كل من طب الأمراض العقلية والفيزولوجيا في آن واحد. وفوق ذلك قيل لي أن علي أن أحصل على تصريح خاص من مجلس الكلية الأعلى حتى يسمح لي بما أريد.

ولما عرض طلبي على أعضاء المجلس نظروا إليه شزرًا؛ إذ خيل إليهم أنني من أولئك الشبان غريبي الأطوار الذين يتنقلون من قسم إلى آخر دون أن يستقروا على شيء معين. وطلبوا إلى أن أقدم دليلًا على وجاهة هذا الطلب وأنني أعرف فعلًا ماذا أريد وأقصده جادًّا.

وقد استعنت بوالدتي وأعضاء أسرتي، فكتبوا إلى المجلس يشهدون أنني عرفت منذ طفولتي باتزاني وثباتي ومعرفتي بما أريد وأنني لم أعرف قط بالتأرجح بين فكرة وفكرة. غير أن المسافة بين فرجينيا وهارفارد كانت بعيدة في ذلك الزمن. وكنت شديد الرغبة في سرعة إنجاز هذا الطلب، حتى لا تفوتني محاضرات دكتور كانون، فأخذت أفكر فيما عسى أن أصنعه لأقيم الدليل على أن رغبتي في الاستزادة من علم وظائف الأعضاء، تعزى إلى شدة ميلي لدراسة العقل ووظائفه ومسالكه.

أخيرًا خطر ببالي أن أقدم للمجلس صورة من محاضرة كنت تعبت في أعدادها وإلقائها في كلية وليم وميري الطبية. وقد تم ذلك فعلًا وقد أدهشني أن أعضاء المجلس قد أجابوا طلبي أخيرًا بناء على ما قرؤوه في تلك المحاضرة، بالرغم من بعد موضوعها عن الدراسة التي أردت الاستزادة منها. وسرعان ما جلست إلى دكتور كانون الشهير استمع إلى محاضراته.

وكنت في ذلك الحين أيضًا منكبًا على دراسة المخ والنخاع الشوكي. فاستعنت بدكتور ألمر سوثارد، بمستشفى الأمراض العقلية بدانفرز، في دراسة سجلات مرضاه ومضاهاة ما دون فيها بالبحث العلمي الذي كنا نقوم به في معمل الجامعة في تشريح المخ والنخاع الشوكي. وقد كانت هذه الدراسة جليلة الفائدة، إذ كانت نتيجتها الوقوف على أسباب إدمان

الخمر وطريقة علاجه[٢]، ويقيني بأن السر في شفاء الاضطرابات العقلية ينبغي البحث عنه في المخ والنخاع الشوكي.

وسبقت الإشارة إلى دكتور بتنام، أستاذ الأمراض العصبية في هارفارد. وقد كان لي حظ العمل معه في عيادته الخارجية الملحقة بمستشفي مساتشوستس. وكان مرضاه من جميع الطبقات الاجتماعية وكانت إصاباتهم تشمل كافة الأمراض العصبية المعروفة. على أن نسبة كبيرة منهم كانت تشكو من العصاب المسمى (نورستانيا). وكان الدكتور جورج بيرد أول من ابتكر هذا التعبير سنة ١٨٦٨ دلالة على الإصابة بضعف الأعصاب عامة. وقد سماه أيضا مرض (نيو إنجلند)، لأن الكثيرين من المصابين به كانوا من أهالي تلك الولاية.

وبالرغم من مضي أكثر من عشرين عامًا على النظرية التي نشرها دكتور بيرد وأقرتها الأوساط الطبية، فلم يكتشف أحدًا علاجًا ناجعًا لشفاء النيروستانيا في ذلك الحين. وكانت النتيجة أن جميع من أصيبوا بتلك العلة لازمتهم طيلة البقية الباقية من حياتهم، مع العلم بأن في كل أسرة في تلك الولاية كان يشكو واحد على الأقل بهذا الداء، وأصبح مشكلة وعالة على أهله، وكان الأطباء يمقتون هؤلاء المرضى وشكواهم المتواصلة من الصداع وأوجاع الظهر والمعدة والتشنجات العصبية والنزلات المعوية والتقلصات العضلية وسوء الهضم والآلام المتسببة من الغازات والإسهال

(٢) المؤلف هذا الكتاب الدكتور كولز كتيب خاص ترجم إلى عدة لغات، شرح فيه نظريته في الإدمان، وطريقته الخاصة في علاجه.

والتجشؤ، والشعور بالضعف. وكان لا يدري كيف يعالج هؤلاء. ومع أن أحدًا من هؤلاء المرضى لم يمت بسبب هذه الأعراض، إلا أن أحدًا منهم لم يتخلص منها.

لقد ظلوا طويلًا أسرى آلامهم سجناء أمراضهم. وفي هذا الأسر وذاك السجن تغيرت شخصياتهم.. توترت أعصابهم، فأصبحوا يحسبون نظرات الغير لهم (إهانات) وقتلتهم سموم الغيرة والريبة حتى في أعز الناس وأقربهم إليهم، وسممتهم الأوهام التي بدت في أعينهم أصدق من الحقيقة. ولم يكفوا عن الشكوى من أوجاع غريبة مخيفة تغزو كل عضو من أعضائهم ولما كانت العلوم الطبية لا تجد أساسًا لهذه الأحاسيس، فقد كان كل ما في وسع الطبيب عمله، أن يصف هذه الأعراض بأنها وهمية وأن ما على المريض إلا أن ينساها.

من النزوات الطبيعية عند أكثر الناس الذين يستمتعون بكمال الصحة أنهم يتضايقون ممن دونهم بصحة وعافية، إذا ما شكوا من أوجاع وآلام، كما أن أكثر الناس آسفون حقيقة إذا ما شاهدوا جريحًا أو مريضًا مكسور الساق أو محمومًا كثير الهذيان. هذه أمراض تراها العين فتترجمها إلى فكرة.. (هبني كنت في مكانه..) أما الأعراض التي تراها عيون الغير ولا يراها إلا المريض، والتي لا تسوء ولا تتحسن، فإنها مدعاة لضيق الصدور بها واليأس منها وعدم العطف على أصحابها.

وهكذا كان المرضى بداء النورستانيا يفقدون عطف من حولهم من أطبائهم..

وكنا في العيادة سالفة الذكر– عيادة دكتور بتنام– نعالج هؤلاء المرضى بشيئين: الدواء والنصيحة. أما الدواء، فلتخفيف وطأة الأعراض الإسهال، الغازات إلخ. أما النصيحة فكان الغرض منها حملهم على عدم التفكير في أنفسهم والخروج إلى الهواء الطلق والعناية بالطعام وتناول العناصر المغذية منها، ولا سيما أن معظم مرضى النورستانيا كان يصعب إرضاؤهم فيما يختص بالطعام. وفضلًا عن ذلك كنا نصف لهم فترات من الراحة والاستجمام والرياضة بالمشي مسافات طويلة.

وكان هذا خير ما لدينا من علاج في ذلك الوقت. وبالرغم من أن عيادة دكتور بتنام هذه كانت أرقى عيادات أمريكا، فإن الاتصال الشخصي بالمرضى ودراسة مشكلاتهم كانا في حكم العدم.

غير أن هؤلاء المرضى بالنورستانيا كانوا موضع اهتمامي وعنايتي، فكنت أقضي وقتًا طويلًا في التحدث إليهم وتشجيعهم على التحدث إلى عن أنفسهم وعما يخالج نفوسهم من أفكار وأحاسيس. وكنت مدفوعًا في ذلك برغبة مُلحة في كشف أسرار ذلك الداء المجهول، الذي لم توجه إليه المهن الطبية اهتمامًا يذكر، في حين أنه كان أكثر انتشارًا من مرض السرطان وأقل رحمة، لأنه كان لا يميت المصابين به ولكنه يعذبهم أعوامًا عديدة.

وحدث أن دكتور بتنام جاءني ذات يوم مقر عملي وعرض علي أن أشغل كرسيًّا في ذلك القسم من المستشفى، فشكرته على هذا وقدرت صنيعه ولكني قلت له أني أوثر أن تخصص لي حجرة أقوم فيها بنفسي بتجارب على مرضاه. فقال: (إذا كانت هذه رغبتك، فلا بأس عندي من إجابتك إليها).. وقد فعل.

وبذلك شرعت توًّا في استدعاء المرضى إلى مكتبي للتحدث معهم وأخذت أوجه إليهم أسئلة عديدة، لا فيما يتعلق بأعراض المرض– وهي كثيرة النوع– وحسب، وإنما كيف ابتدأت وماذا كانت الظروف الملابسة لأول مرة ظهرت فيها هذه الأعراض؟ وما الحوادث السابقة لها؟ وكيف كانت حياتهم اليومية قبل المرض وقبل ترددهم على الأطباء؟ وبذلت جهدًا كبيرًا في دراسة شخصياتهم والبيئة التي عاشوا فيها.

وقد بدأ عدد يذكر من المرضى يصرح لي بشعوره بالارتياح بسبب هذه المحادثات وأخذ بعضهم في التحسن بعض الشيء، ولكن واحدًا منهم لم يشف من مرضه، لأنني كنت أعدم الوسيلة التي بها أساعدهم. ولكني كنت أسعى جاهدًا إلى إيجادها. ومع ذلك فقد كانت النتائج مشجعة. وشعرت أنني سائر في الطريق المؤدي إلى بر أمين وكنت كل يوم ازداد خبرة بطبيعة المرض.

وواصلت العمل على هذا النحو عدة أشهر، إلى أن استدعاني دكتور بتنام يومًا وأسر إليَّ أن دكتور الوود ورشستر يفكر في افتتاح عيادة

للأمراض النفسية العصبية وقد رشحني للعمل معه، وقال إنه واثق من كفاءتي لملء هذا المنصب، وقد سرني ذلك فقبلت على الفور.

كذلك سر دكتور بتنام، وأضاف إلى ما قاله لي: (إن البروفسور وليم جيمس شديد الاهتمام بهذه العيادة، فأنصح لك أن تقابله أولًا).

وقد كانت محاضرات (وليم جيمس) في الفلسفة وعلم النفس من أسمى ما تفاخر به الجامعات، لا لتمكنه من دراسة العقل وإلمامه الغزير بقوانينه وحسب، بل لتعمقه فوق هذا في العلوم التي تتصل به. وكان لتشجيعه أياي– فضلًا عن دكتور بتنام– أعظم الأثر في إقبالي على العمل في عيادة دكتور ورشستر.

وليس هذا مجالًا للكلام عن العمل هناك بتفصيل. حسب أن أقول أن هذه العيادة كانت قبلة الأنظار من ألوف المرضى الذين قصدوها من كل صوب للعلاج من اضطرابات نفسية من كل لون وصنف. ولم تكتف باجتذاب الواردين إليها من أمريكا فقط، بل أمها الكثير من الخارج حتى أن عددًا كبيرًا من مشاهير الأطباء ساهموا في العمل فيها، في مقدمتهم البروفسور وليم جيمس، ودكتور بتنام، ودكتور رتشرد كابوت، وأستاذي دكتور كولز.

وفي الوقت الذي كنت أعمل فيه في هذه العيادة، اتخذت لي مكتبًا في عيادة شقيقي دكتور وليم كولز في مدينة بوسطن. وحدث ذات يوم أن جاءت لاستشارتي سيدة مريضة سلخت من عمرها ٢٥ سنة تشكو من

داء (الخوف من الجراثيم) Mysophobia. وكانت ترتعد فرائصها إذا ما لمست شيئًا لمسه أحد غيرها. وكان يهيئ لها تفكيرها أن كل إنسان وكل شيء ملوث بالأقذار تدب فيه الجراثيم. وكانت إذا دخلت مكانا انتحت زاوية فيه بعيدة عن الناس بالقدر المستطاع. وقد اضطرها هذا النوع من الخوف إلى الاغتسال بعنف من ساعة إلى ساعة، حتى أنها كثيرًا ما كانت تدمي ساعديها وتنزع الجلد من يديها. وكثيرا ما كانت تتألم من جروح وتسلخات في قدميها وساقيها وسائر المواضع في جسمها؛ للشدة والقسوة التي كانت تلجأ إليها في تنظيف نفسها بلا انقطاع. ولم يكن هذا أثناء النهار فحسب بل تعداه إلى الليل. فقد كانت تهب من نومها مذعورة ظنًّا منها أن الأغطية ملوثة فتهرع إلى حيث تستحم مثنى وثلاث ورباع، إلى أن تشبع أفكارها التسلطية وتعود إلى فراشها خائرة القوى. لقد كان مثل هذه المسكينة مثل سجين في غرفة التعذيب وقد قضت في هذا الجحيم نصف عمرها!

ولم تكتف بخوف الجراثيم التي خيل إليها أنها تزحف فوق جسمها، ولكن هذا الخوف امتد إلى بيتها وأولادها. فأخذت تغسل الثياب وتنظف الأرضية والحوائط حتى يبست أناملها وهدت أعصابها وخارت قواها. وبلغ بها الأمر أنها أنهالت على أولادها تغسيلًا وحكًّا وتنظيفًا في كل يوم، وكل ساعة من النهار وبعض الليل ومنعتهم من كل نشاط آخر، حتى اضطرت الحكومة إلى التدخل في الأمر وإبعادهم عنها وإلحاقهم بأحد البيوت الخاصة!

وقد شهدت بعد ذلك حالات كثيرة مشابهة لحالة هذه المرأة. أما في عيادة ورشستر، فقد كانت نسبة كثيرة من المرضى تشكو من هذا الداء وغيره من الأمراض المماثلة التي اتفق على تسميتها (التسلطية) Compulsion Neurosis بما في ذلك العصاب الذي يضطر المريض أن يضع قدمه على كل شق في الطريق، تجنبًا لما قد يصيبه من سوء الحظ، ولم أشهد حالة واحدة من هذه الأمراض التسلطية شفيت بالعلاج الذي كان معروفًا حينذاك، إذ كانت في نظر الطب حالات ميئوسًا منها ولكنها غير خطيرة.

ونعود إلى المرأة– أم الأطفال– التي جاءت إلى عيادتي الخاصة في بوسطن، فأقول إنها ترددت على عدد لا يحصى من الأطباء للعلاج بكافة أنواع الوسائل الطبية المعروفة في ذلك الحين. ولكن مرضها التسلطي، أي شدة فزعها من الأقذار والجراثيم وخوفها من التلوث بها بقيا على حالهما. وحكم عليها بأن حالتها غير قابلة للشفاء وأشار الكثيرون بإرسالها إلى مستشفى (المجاذيب)!

فعكفت على دراسة حالتها بعناية فائقة بالتحدث إليها طويلا في أوقات متفاوتة ومحاولتي بكل وسيلة ممكنة الوقوف على منشأ هذا الخوف المرضي، وبذلت الجهد في مناقشتها مناقشة منطقية ولجأت معها إلى كافة الوسائل العلاجية التي كان يعرفها طب الأمراض العقلية في ذلك العصر.. ولكن هذا كله لم يجد معها نفعًا.

أخيرًا صحبت المريضة في زيارة إلى دكتور بتنام ورجوته أن يفحصها ويشير علي بطريقة العلاج التي يحسن اتباعها معها.

فاقترح أن تعطى حمامات ساخنة وباردة يوميا تحت إشراف طبيب. فقلت: (لقد لجأنا إلى هذا العلاج يا دكتور بتنام، فلم يأت بنتيجة)، فأجاب: (إذًا دعها تمارس رياضة المشي يوميًّا وأن تزيد المسافة كل يوم عما سبقه!).

فذكرت له وسائل العلاج التي جربتها معها، ومنها الحمامات ورياضة المشي وتكليفها بأعمال منوعة تبعدها عن التفكير في الجراثيم. فلم يأت شيء من هذا بنتيجة بل الواقع أن حالتها تزداد من سيئ إلى أسوأ.

فقال دكتور بتنام: (في هذه الحالة يجب أن تحاول التنقيب والفحص عن كل فكرة تجول في رأسها وأن تضطرها إلى مناقشة هذه الفكرة وبحثها).

فأوضحت له أنني جربت ذلك أيضا فلم أفز بنجاح وقد تبسطت معي في الحديث وناقشت معي ما يجيش في باطنها من أفكار إلى أقصى حد ممكن، ومع ذلك فالتغسيل والتنظيف على قدم وساق ليلا ونهارا.

وفي هذه الآونة رأيت أن أوجه إلى دكتور بتنام سؤالا، طالما دار في رأسي، وطالما قلبته على كافة وجوهه: (ألا يمكن إعطاء هذه المرأة دواء؟ ألا يوجد في الطب عقار يخفف من وطأة هذه الأحاسيس العنيفة التي تدفع

المسكينة إلى التغسيل الذي لا نهاية له؟ إننا إذا توصلنا إلى تخفيف حدة هذه الدوافع، فقد نتمكن من التغلب على هذه الأعمال الاضطرارية).

فهز دكتور بتنام رأسه قائلا: (لا نعرف في الطب دواءً له هذا المفعول ولكنك تستطيع طبعًا أن تعطيها عقارا مقويا.. لبناء ما تهدم من قواها.. حاول ذلك).

غير أنني كنت لا أزال أعتقد أن الطب لا يمكن أن يخلو من عقار، يكون له أثره في الجهاز العصبي المركزي، فيجد من تهيج خلاياه وسرعة تأثرها، طيلة ٢٥ عامًا، فزادت حالتها سوءًا بدلا من أن تتحسن وزادت دوافع الإسراف في التنظيف شدة.

وكثيرا ما كررت على مسمعي هذه العبارات يوما بعد يوم: (إنني أدرك جيدًا أن فكرة القذارة والتلوث خاطئة، وأعرف تمام المعرفة أن الخوف من الجراثيم والاغتسال بهذه الكثرة وهذه الشدة، نهاية الحمق. أعرف هذا وأدرك ذاك، ولكن لا حول لي ولا قوة على الكف عنهما. ومتى تسلطت علي الفكرة وسرى في الدافع، فلا سبيل إلى مقاومتهما. إنهما من القوة بحيث لا أستطيع الوقوف في وجهيهما أو عصيان أوامرهما. لابد من الطاعة؛ لأنها الوسيلة الوحيدة التي تشعرني بالارتياح (مؤقتًا).

وهذه نفس الأقوال التي كان يرددها جميع المرضى بعصاب الأعمال التكرارية التسلطية في عيادة الدكتور بتنام، وفي عيادة ورشستر.. لقد كانت أقوالهم كلها متشابهة.. كان لابد لهم من إطاعة تلك الدوافع والانصياع

لأوامرها، مهما كانت بعيدة عن المنطق، لأنهم بغير ذلك لا يذوقون طعم الراحة والتحرر..

التحرر من ماذا؟..

هذا سؤال طالما وجهته للمرضى وواصلت المطالبة بالإجابة عنه، حتى أقنعت نفسي بأن المريض لا يخاف الجراثيم في الواقع؛ لأن المرأة التي نحن بصددها كما سبق القول، تدرك جيدًا سخافة هذا الأمر، ولكنها تخاف تلك الأحاسيس التي تنقض عليها بسرعة وعنف. ولابد أن شيئًا حدث ذات مرة أوجد في ذهنها رابطة بين هذه الأحاسيس وبين فكرة التلوث بالجراثيم، فتوطدت العلاقة على مضي الزمن بينهما. وما الاغتسال الاضطراري تخلصًا من هذا التلوث، سوى محاولة للتخلص من هذا الشعور. وبعبارة أخرى كانت المرحلة أو الحلقة الأولى في هذه فكرة التلوث بالأقذار أو الجراثيم، وأخيرًا الاغتسال التكراري التسلطي والإمعان فيه حتى تهدأ حدة ما تشعر به مؤقتا.

هذه هي الصورة التي رسمتها لعصاب الأعمال التسلطية وأيقنت أنها مطابقة للواقع. واليوم، وقد سلخت أربعين عاما في علاج الأمراض العقلية بشتى ألوانها، أؤكد أن هذه هي الصورة الأساسية التي تنطبق على كافة أمراض العصاب. إذًا فكل علاج للنظام الفكري وحده– كالعلاج بالتحليل النفساني بغير دواء– لا يمكن بأي حال من الأحوال أن يشفي العصاب.

نعود مرة أخرى إلى السيدة المريضة. لقد ذهبت إلى دكتور بتنام للبحث معه في نظريتي هذه، وأوضحت له أن ما تخافه المريضة حقيقة ليست الجراثيم، بل الشعور أو الإحساس الذي يسري في جسمها وهذا الشعور لا يزيد عن كونه إحساسًا عاديًّا، ككل إحساس آخر في الإنسان السليم. غاية الأمر أنه بلغ عند المريضة درجة مخيفة من الشدة والعنف بسبب هبوط الطاقة في الجهاز العصبي المركزي.

فما كاد الدكتور بتنام أن يسمع بذلك حتى اعترف بوجاهة هذا الرأي وعني أشد العناية بهذه النظرية وشجعني على البحث عن العلاج الذي يتفق وإياها. والواقع أنني عرضت رأيي على كل من دكتور بتنام ودكتور كولز على حدة، بغير أن يعرف أحدهما أنني اتصلت بالآخر.. فألح علي كل منهما مستقلًا وعلى حدة أن أشرع على أساس نظريتي في تجريب العلاج الذي تشفى به المرأة من ذلك المرض الذي طال أجله. ومما زادني تشجيعًا أن كلا منهما أكد لي سلامة النظرية وأنها جديرة بالعمل على أساسها.

وهنا ينبغي التنبيه على أن وضع أحاسيس الجسم، قبل الفكرة، كما في حالة الخوف من الجراثيم، ليست فكرة جديدة مبتكرة.. فقد ذكر وليم جيمس في مؤلفه (علم النفس) الذي ظهر في سنة ١٨٨٤، أن الأحساس الذي يسرى في الجسم يسبق الفكرة[٣]. وفي الحال يرتبط هذا بتلك، أي

(٣) مثال ذلك أننا نجرى أولاً ونخاف بعد ذلك، ونبكى فنحزن، لا العكس، ويشارك جيمس في هذه الفكرة دكتور لانج الدانمركي.

أن الأحاسيس تنير الأفكار. وفي اعتقاد وليم جيمس أن الأولى سابقة على الثانية وأنني أشاركه في هذا الاعتقاد.

وبالرغم من أن المشتغلين بطب الأمراض العقلية قد اطلعوا على مؤلف وليم جيمس في علم النفس، فإن علاجهم لمرضى العصاب كان على أساس أنه اختلال في النظام الفكري. واستندوا على هذا الرأي بدليل اعتقادهم أن فكرة التلوث بالجراثيم عند المريض تمر كالبرق الخاطف في ذهنه، ونظرًا للسرعة التي تمر بها وشدة وقعها، يخيل إلى المريض أنها تسرى في جسمه. وعلى ضوء هذا التعليل، وعلى أساس هذا المنطق، فسروا سائر المخاوف المرضية والأعمال التسلطية.. مثال ذلك الخوف من الأماكن المقفلة أو الضيقة Claustrophobia التي قالوا عنها إن الفكرة التي تسيطر على المريض فيهيأ له أنه محصور في مكان ضيق مغلق، تسرى في ذهنه سريانًا سريعًا قويا خاطفًا كالبرق، فيشعر بالاختناق وشدة الخفقان. وكذلك تطبق هذه النظرية على ذلك المرض التسلطي الذي يسمى الخوف من الأماكن الفسيحة أو المفتوحة Agoraphobia ومثله الخوف من الحيوانات والخوف من الأكل. [٤]

وفي كل نوع من هذه المخاوف، كان الطبيب يبحث عن منشأه في عقل المريض لا في جسمه. وكان أكثر الأطباء لا يصدقون أن تلك

---

(٤) وتوجد عشيرات أخرى من هذه الأنواع مثل الخوف من النار والخوف من الموت والخوف من النساء والخوف من الرجال الخ.

الأحاسيس المؤلمة الحادة الغامضة التي يشكو منها مرضى العصاب، لها ظل من الحقيقة، بل هي مجرد وهم وخيال.

وسرعان ما اقتنعت بأن أحاسيس الجسم هي الأصل في خوف المريض، حتى قلت في نفسي أن هذه الحالات ليست عقلية وحسب، أنما تشمل الجهاز العصبي المركزي أجمعه. إذًا فالعلاج النفسي وحده لا يكفي، بل ينبغي علاج المواضع التي يتركز فيها المرض، ألا وهي الخلايا العصبية.

والتفسير الوحيد الذي أستطيع الاستدلال به على عنف الأحاسيس في جسم المريض أن الخلايا العصبية– في الجهاز المركزي العصبي– لابد أن تكون سريعة الانفعال والتأثر، ولا شك أن هذه السرعة من صفات كل خلية عصبية في جهاز الشخص السليم، وألا عجزت هذه الخلايا في الشخص المريض تبلغ فيها الحساسية درجة من الشدة، بحيث تسبب له الآلام المبرحة والخوف الذي لا يدرك مداه الشخص السليم.

وكنت لا أعرف سبب تلك الحساسية الشديدة حينذاك، غير أنني بعد دراسة عدد كبير من حالات الأمراض النفسية بعد ذلك والوقوف على تاريخ كل حالة والموازنة بين الواحدة والأخرى، تضح لي أن التعب أكبر عامل.. وسنبحث هذا العامل الهام في غير هذا المكان من الكتاب.

وكان همي في ذلك الحين منحصرًا أكثره في إيجاد العقار الذي يخفف حدة هذه الحساسية في الخلايا العصبية، وبهذا تنكسر شوكة الدوافع التي تضطر المريض إلى إتيان الأعمال التسلطية، فيستطيع تفهم شعوره بما يتفق

والمنطق. وهذا العقار هو ما أردت دكتور بتنام أن يساعدني في العثور عليه. ولما لم يرشدني إليه، عقدت العزم على التوصل بكل وسيلة ممكنة إلى البحث عنه.

وقد قضيت بين ثلاثة أشهر وأربعة في التجريب في هذا السبيل. وكان علي أن أكون حريصًا على مراعاة الأمور الهامة في تحضير هذا الدواء أن يخلو من العناصر التي تسبب الإدمان كالأفيون مثلًا وأن يبلغ مفعوله من القوة ما يكفل تخفيف وطأة الحساسية ويساعد على إبطاء الدوافع النفسية التي تنتقل في الجهاز العصبي بسرعة البرق، ويرفع الطاقة العصبية حتى تهبط درجة الخوف في عقل المريض. هذا فيما يتعلق بالدواء نفسه، أما عن كيفية استعماله، فيلزم ألا تكون الجرعة قوية فوق ما يجب حتى لا تشل الخلايا العصبية، بل يكفي أن تكون من القوة بحيث تحد من حساسية المريض، فتستريح الخلايا وتتجدد وتعود إلى الحالة التي أرادتها الطبيعة أن تكون.

وكانت عادة الأطباء في مستشفيات الأمراض العقلية ومصحاتها إعطاء المرضى جرعات من الأدوية القوية التي تنزل عليهم كالصاعقة، فتخدر أجسامهم وتتركهم في سبات عميق أيامًا وكان ينتج عن ذلك تسمم المريض، فتسوء حالته سوءًا فوق سوء. لذلك حرصت في تحضير الدواء أن يكون معتدلًا في مفعوله، وتكون عناصره في مجموعها مغذية للخلية العصبية بطريقة مباشرة وبطريقة غير مباشرة، إذ لابد من بناء الخلية ورفع طاقتها؛ تعويضًا لقوى المريض المنهكة وتخفيفًا لشدة حسه.

وأخيرًا اهتديت إلى تركيب، اعتقدت أنه يؤدي إلى الغرض المقصود. وهو دواء منبه ومسكن في الوقت ذاته يخفف من حساسية الخلايا ويجعلها قابلة للتغذية ويساعد الانفعالات على الاتزان، ويحد من عنف (الوسائل) التي تمر من جسم المريض إلى عقله.

وعند تجربة هذا الدواء ظهر أنه يضعف في المريض الدوافع التي تضطره إلى الأعمال التكرارية- كالإفراط في الاغتسال- ويقوي سيطرته عليها. فأخذت أتبع الدواء بالعلاج النفسي، وبهذا عالجت الجسم والعقل معًا؛ لأن المرض قد أصاب كلا منهما. وهذه العبارة الأخيرة لا أعتذر عن تكرارها لأنها في رأيي أهم ما يجدر معرفته.

وقد كان تأثير الدواء في المصاب بداء الخوف المزمن من الجراثيم عظيمًا. فسرعان ما تبين لها أن في استطاعتها مقاومة الدافع الذي يضطرها إلى الاغتسال ولم يكن سبب ذلك أن جرعة الدواء التي كنت أعطيها إياها يوميًّا، قد فعلت في قوتها الإرادية فعل السحر، وإنما لأنها خففت من عنف الدافع للأعمال التسلطية لا غير. وبهبوط درجة هذا العنف، أرادت المريضة أن تسيطر على هذا الدافع فبذلت جهدها في إيقافه عند حده.

ولما أصبح في مقدورها الوقوف في وجه تلك الأحاسيس وما يصحبها من الاغتسال التكراري تبين لها أن كلا من الأحاسيس والأعمال التكرارية التسلطية، خفت شدتها من جهة، كما نقص عدد المرات اليومية التي كانت

تحدث فيها. وبهذا أُتيحت لها فرصة أوسع للراحة بين الأزمة والأزمة وأصبحت أقدر على المقاومة وكانت هذه بشائر شفائها.

وبتقدم العلاج كانت تحاول استعادة الأحاسيس التي كانت تخيفها، فأصبحت في نظرها الآن لا تخشاها وكانت تتخذ فكرة الجراثيم التي كانت ترتبط في ذهنها بهذه الأحاسيس وسيلة لاستعادة الأحاسيس. وقد كانت تعود فعلا، ولكن أقل عنفًا بكثير من ذي قبل. وباستمرار العلاج أصبحت تجد صعوبة كبيرة في استعادتها، إلى أن جاء يوم أبت فيه الأحاسيس أن تعود بتاتًا رغم محاولة المريضة؛ وسبب ذلك زوال عامل الارتباط بين فكرة الأقذار والجراثيم والأحاسيس وزوال فكرة الخطر التي كانت ترتبط بها. وهكذا أخذت المرأة تستعيد صحتها وحلت الطمأنينة والأمن مكان الخطر والخوف، فبدلًا من تلك القضبان الحديدية التي ظلت قابعة وراءها سنوات طويلة في سجن المرض، شهدت الهواء الطلق وتنفست ريح الحرية والعافية.

ولم يتملكها بعد ذلك خوف الجراثيم. فقد كنت آمرها أن تسير يوميا في أقذر أحياء بوسطن وتذرعها جيئة ورواحًا وأن تمس بيديها كل سياج أو جدار قذر وكل باب أو نافذة ملونة، وأن تحتك بالحوانيت والمجال التجارية وتلتقط الأوراق والنفايات من سلال المهملات. وبالرغم من ذلك كانت تعجز عن استعادة ذلك الشعور الأليم أو ذلك الدافع الاضطرارى للاغتسال، اللهم إلا ما يحس به الشخص المعافى من ضرورة غسل يديه بعد تلوثهما.

وكان شفاؤها كاملًا مستديمًا وظلت كذلك طيلة السنوات الباقية من حياتها وأُعيد إليها أولادها وبدأت صفحة جديدة في حياتها، بعد أن كانت فريسة للمرض والخوف وعذاب الألم ربع قرن كامل.

ما الذي حدث؟..

لم يكن ما حدث معجزة، بل سلسلة من الحوادث تتفق والعقل والمنطق..

حدث قبل كل شيء، أننا أضعفنا قابلية الخلايا العصبية للتهيج الشديد وسرعة الانفعال بالدواء الذي وصفناه. وبالدواء كذلك غذينا هذه الخلايا حتى يتاح لها بناء الطاقة العصبية، وهي من أثمن ما يعتز به الإنسان. وفي الوقت ذاته شرحنا للمريضة تفصيلًا الأسباب التي أدت إلى المرض وأثبتنا في ذهنها أن ما كانت تخاف منه من شعور في جسمها لم يكن خطيرًا أو مؤذيًا على الإطلاق، وأن الخطر لم يكن سوى ما تعزوه هي لتلك الأحاسيس لجهلها بطبيعة المرض. ومما حدث أيضا أننا انتزعنا من المريضة عامل الارتباط– ذلك العامل الخبيث– بين أحاسيس الجسم وفكرتي الجراثيم والخطر. وبهذا العلاج زال العصاب وأصبح تيار الفكر عند المريضة سليمًا قويًّا لا يعترض سبيله عائق.

وقد تتبع هذه الطريقة الجديدة في علاج الاضطرابات العقلية بكل حماسة واهتمام، كل من الدكاترة وليم جيمس، وأدوارد كولز، وبتنام. ونظرًا للنجاح العظيم الذي صادفته والتشجيع المنقطع النظير الذي لقيته من

أساتذة العظام الذين كانوا موضع إعجابي وإعجاب المئات من أفراد الأسرة الطبية، واصلت علاج مرضاي بهذه الطريقة ولا أزال حتى كتابة هذه السطور.

وحتى يكون الدواء ناجعًا، ينبغي أن يكون أثره محسوسا في تخفيف عنف الانفعالات التي تؤلم المريض، حتى يتمكن من تفهم الشعور الغامض الذي يسرى في جسمه. وفي وسع كل طبيب أن يطلب تركيب هذا الدواء، بشرط أن يكون قد درس جيدًا كلا من هذا الكتاب والكتاب الذي سبقه (لا تخف). فمن العبث أن يستعمل هذا العلاج من لم يدرس طريقته دراسة صحيحة. أنها طريقة دقيقة، إذا اتبعها الطبيب بدقة كافية، جنى منها كل من الطبيب والمريض نتائج باهرة.

وهناك نقطة جديرة باسترعاء الأنظار إليها، ألا وهي وجوب استيفاء العلاج ومواصلة تعاطي الدواء، أربعة أشهر على الأقل، وبدا للطبيب والمريض أن الأعراض قد زالت، والمصاب بها قد استرد صحته كاملة. وقد يتطلب العلاج عند بعض المرضى مدة أطول، ولكني وجدت بالاختبار أن متوسطها أربعة شهور. وهي مدة تكفي للتحرر من أعراض المرض وتجديد الطاقة العصبية وتخفيف حدة الحساسية والشعور بالطمأنينة، وتعود الحياة العقلية السليمة. ومهما طالت مدة المرض وتعقدت حالة صاحبه بالأعراض المؤلمة المخيفة، فإن هذا العلاج كفيل بشفاء المريض وتمهيد السبيل له نحو عالم جديد.

ماذا تعلمت من مرضاي؟

لقد تعلمت من مرضاي ودراسة آلامهم واضطراباتهم العقلية، التي لا تزال يساء فهمها بوجه عام وأن تكون عرضة للتجاهل والإهمال وسوء التشخيص وسوء العلاج، حقائق أساسية هامة عن العقل وعلاقته المتينة بالجسم.

علمتني أمراضهم وعلمني علاجهم وشفاؤهم أن النظرية التي بنيت عليها طريقتي حقيقة لا تقبل الجدل؛ وخلاصة هذه النظرية ما يأتي:

هبوط الطاقة في الخلايا العصبية يسبب شدة توترها وحدة تأثرها، وهذه تسبب أحاسيس في الجسم غريبة مخيفة، يربطها المريض بفكرة– كفكرة التلوث بالجراثيم. وقد أقمت الدليل على صحة هذه النظرية، ألوف الحالات التي عالجتها وهذا الدليل يحدو بي أن أؤكد للقارئ أن كل خوف في الذهن يسبقه ويرتبط به إحساس في الجسم. وليس هذا الإحساس وهما وخيالًا كما يخيل للبعض.. إنه حقيقة واقعة لا غش فيها ولكن هذا الإحساس لا خطر فيه على الإطلاق ولا ضرر منه، أيا كانت الآلام المبرحة التي قد تتسبب عنه ومهما أدت بصاحبها إلى الحرج وخوار القوى. ولأن هذا الإحساس ينزل على صاحبه كالصاعقة من حيث لا يدري ولا يعرف له سبب، فإن المريض يحسبه بطبيعة الحال خطرًا.

وهذا الإحساس حيثما وجد– في الرأس أو القلب أو المعدة أو الأطراف، وأيا كان نوعه– ألم حاد أو هادئ، خفقان، تشنجات،

اختلاجات، رفرفة أجنحة في المعدة، صداع مزمن متواصل Migraine دوخة، فقدان بصر، أصوات غريبة في الآذان، أحاسيس عابرة (عائمة)، الشعور بعدم الوجود، تبلد الذهن.. هذا كله وذاك قابل للشفاء، طالما كان الطبيب ملمًّا بطبيعة المرض وكيف نشأ وكيف يعالج؟.

أما الخوف الذي ارتبط في ذهن المريض بأحاسيسه، فيمكن التخلص منه بالعلاج النفسي في الوقت ذاته الذي يعالج فيه المريض بالدواء. ومثل المصاب بمرض عقلي مثل رجل كسرت ساقاه في حادث. فليس من المعقول أن يشرع طبيب العظام في علاج ساق واحدة، ثم ينتظر ريثما تلتحم عظامها، قبل الشروع في علاج الأخرى. كذلك الأمراض التي نحن بصددها، نصفها عقلي ونصفها بدني، إذًا فلابد من علاج النصفين في وقت واحد كما تعالج الساقان في وقت واحد.

ومتى اتبعت هذه الوسيلة في العلاج بأمانة ودقة، تم شفاء المريض بسرعة غريبة وتجددت شخصيته وقويت وأصبح قادرًا على إدارة شؤونه وتحمل مسؤولياته والقيام بواجباته كما كان يفعل من قبل، بعد أن كان يخشى ألا يسترد صحته قط وتصبح الحياة في عينيه ذات معنى جديد وذات جمال طالما حُرم منه أعوامًا وتفتح أمامه أبواب فرص طالما كانت في وجهه موصدة ويدخل مرة أخرى دنيا جديدة– دنيا الحرية والهواء الطلق– بعد دنيا السجن والمرض وهوائهما الملوث الفاسد.

الفصل الثالث

لست الوحيد

قال لي مريض مرة بعد أن قضى في العلاج فترة وجيزة:

–إن أهم ما شهدته– منذ أن جئت للعلاج في عيادتك. أنني اكتشفت وجود عدد من المرضى الذين يشكون مما أشكو منه من تسلط الأفكار الغريبة والإحساسات المبهمة، مما حدا بي أن آمل في الشفاء وأدرك أنني لست الوحيد الذي ذاق طعم التعاسة والشقاء.

فإذا كنت– أيها القارئ– تشكو خوفًا أو خجلًا أو شعورًا حادًّا بالغيرة أو تفتقر إلى الثبات والاتزان في داخلك أو أنك عديم الثقة بنفسك، أو أن ألوانا كثيرة من الأمراض في جسمك تحدث كل فحص طبي أو تحليل بكتريولوجي.. إذا كنت هذا أو ذاك فدعني أقول لك إنك لست الوحيد في شكواك.. أنت واحد من عدد لا يحصى من الرجال والنساء من كافة الأعمار والأجناس ودرجات الذكاء. أنك لا تنفرد وحدك بهذه الاضطرابات البدنية والعقلية ولم يقصد الخالق توقيع عقوبة معينة عليك ولست مصابًا بهذا المرض لتكفر عن إثم ارتكبته وليس العالم كما تظن يكيد لك.. أنك مريض، لأنك بسبب الجهل قد كسرت قوانين الصحة الأساسية. أنت مريض ولكن ليس ثمة ما يدعو لبقائك هكذا.. شفاؤك في حيز الإمكان.

وحتى تُشفى لابد من العلاج كما ينبغي لك أن تعرف عن نفسك أكثر مما تعرف الآن وتتفهم العلاقة الدقيقة المتبادلة بين الجسم والعقل، وتلم بالقوانين التي تنظم هذه العلاقة. ومتى ألممت بهذه القوانين ينبغي أن تعيش بموجبها وتعمل معها لا ضدها. ولنبدأ العلاج بفحص أنفسنا قليلًا.

اعرف نفسك

هل أنت عديم الثقة بنفسك وبمقدرتك على مواجهة الحياة وجهًا لوجه؟ هل تشكو من خجل أليم؟ هل تضيق صدرًا بالمجتمعات وتشعر بالحرج والارتباك أمام من لا عهد لك به من الناس؟ ألا تشعر بالارتياح حقيقة، إلا إذا كنت وحدك؟!

إذا كانت إجاباتك نعم.. فأنت خائف.

أتشعر أن الناس يسيئون فهمك ولا يقدرونك، وأن العالم ضدك؟

إذًا فهذه أيضًا من أعراض الخوف..

هل أنت كثير التفكير في الماضي والتأمل فيما فات؟ هل تشعر أنك ارتكبت إثمًا أو وزرًا نحو شيء أو شخص معين- سواء أكان ذلك حدث فعلًا أم لم يحدث- في الماضى البعيد؟

هل تحمل بين جوارحك لأحد والديك حقدًا لسوء معاملته إياك في طفولتك؟ هل أنت شديد الغيرة على أخ لك أو أخت؟ هل تميل إلى

مشاركة أصدقائك في السراء والضراء، أم تميل إلى الأنانية، تأخذ ولا تعطي؟ هل تحترق بنار الغيرة إذا ما رأيت زوجك (للرجل والمرأة على السواء) تراقص غيرك أو تحادثه وتتألم لذلك؟

كل هذه ألوان منوعة من الخوف..

هل أنت دائم التفكير في نفسك دائم الشعور بما يحدث لك؟ هل تتوجس شرًّا من أمور مبهمة مجهولة تتوقع حصولها جاثمة أمامك ولكنك لا تراها؟ هل أنت سريع الانفعال من توافه لا تقدم ولا تؤخر؟ هل تستشيط غيظًا وغضبًا وتخشى أن يؤدي بك إلى حيث لا تستطيع أن تسيطر على نفسك؟

هل أنت دائم التفكير في نفسك، دائم الشعور بأنك كثير التحيز، شديد التعصب بوجه عام؟ أتجد صعوبة في التزام حسن العلاقة مع الآخرين؟

أتكره الاستيقاظ من النوم صباحًا؟ وهل تشعر دومًا بالتعب عند قيامك من النوم ولا تستعيد راحتك إلا بعد ذلك بعدة ساعات؟ هل يزول عنك التعب في الساعات المتأخرة من النهار وتشعر بشيء من البشر والنشاط في الساعات المتأخرة من المساء، عندما يكون غيرك متأهبًا للإيواء إلى فراشه؟

هذه كلها أعراض معروفة لتوتر الخلايا العصبية وشدة حساسيتها..

هل تشعر أحيانًا أن رأسك تدور وفكرك يضطرب وأن عقلك صفحة بيضاء وذهنك رقعة خاوية خالية؟ أيخيل إليك أنك في غير عالم الحقيقة وتخشى أن يظن الناس ذلك فيك؟ أمن العسير عليك أن تتخذ قرارًا في شيء؟ أتقدم رجلًا وتُؤخر أخرى قبل البت في أمور ومسؤوليات عادية؟ هل تجد نفسك مضطرًا على الدوام أن تستعين برأي الغير فيما تبيع وتشترى وما تلبس وما تعمل؟

هل تأتي أعمالًا تكرارية تسلطية قد لا يعرفها سواك؟.. مثال ذلك أنك تقول لنفسك: (يلزم أن أعمل هذا أو يلزم ألا أعمل ذلك)، خشية أن يحدث لك أو لغيرك ممن تحب سوءًا إذا لم تستجب لذلك النداء السري فيك. هل تتشاءم عادة من أرقام معينة أو أسماء أو أماكن؟ هل تحس بألم أو مضايقة أو عدم ارتياح، إذا لم تتجنب هذه الأشياء أو تنصاع لهذه الخزعبلات؟ هل تخاف الوحدة، الظلام، الأماكن المزدحمة؟ الرعد والبرق؟ مصادفة الجنازة؟ عبور الطريق؟ رؤية القطط أو غيرها من الحيوانات؟

هل تخشى عادة أن تكون قد نسيت غلق خزانتك أو باب بيتك أو إطفاء المصباح الكهربائي أو موقد الغاز؟ وهل كثيرًا ما يدفعك الشك إلى الرجوع إلى تلك الأماكن مرات للتأكد مما حدث فعلًا؟ إن الكثيرين الذين يشكون من هذه الأشياء ليسوا مجانين وليسوا في حاجة إلى تحليل نفسي أو مثل ذلك من أنواع العلاج. إنما كل ما بهم أن الطاقة العصبية فيهم هبطت إلى درجة تتطلب الدواء والعلاج بالطريقة التي أطنبنا في شرحها.

هل تشكو من حركات عصبية. مثال ذلك: رفة العين وتقطيب الحواجب وتقلصات الوجه وارتعاش الأيدي؟ هل يتصبب منك العرق بكثرة تخجلك؟ هل تشكو عللا بدنية منوعة، دل الفحص الطبي على خلو جسمك منها؟

هذه العلل جميعها نفسية، وسببها أن الجهاز العصبي لا يؤدي وظيفته على الوجه الأكمل.

هل يخيل إليك أحيانًا أن حواسك تخونك؟ هل تسمع أصواتًا وترى أشباحًا لا وجود لها؟ هل تفقد أحيانًا حاسة الشم أو التذوق؟ هل تسلك أحيانا مسلكا شاذا لا عهد لك به من قبل؟ هل تظن أنك على وشك الجنون، لأنك تشعر أنك غريب عن نفسك، بعيد كل البعد عما كنت؟

ليست هذه أعراض جنون ولكنها عوارض عصاب. إن أكثر الناس يصابون في وقت ما من أوقات حياتهم ببعض هذه الأعراض أو كثير منها. والكثير منهم يرزح تحت نيرها أعوامًا طوالًا. وهي كثيرة الانتشار بدرجة تدعو للدهشة حتى أن الكثيرين من المشتغلين بالمهن الطبية يمرون عليها مرور الكرام، ظنًّا منهم أنها ليست جديرة بالاهتمام بها ويصرفون مرضاهم بقولهم أنها علل وهمية. والواقع أنها ليست كذلك. إن هذا الجيش الجرار من المرضى الذين تؤلمهم هذه الأعراض والأحاسيس لا يتركون مجالًا للشك في أنها علل حقيقية لا من نسج الخيال.

هل أنت شاذ؟

يعزى الكثير من الآلام التي يعانيها المرضى الذين قيل لهم إن أمراضهم عقلية إلى ظنهم أنهم من تلك الفئة الشاذة من البشر وأنهم يختلفون عن بقية الناس.

قد يكونون قرأوا في وجوه أصدقائهم ومعارفهم مظاهر العطف والاستغراب والدهشة، عندما قصوا عليهم ما يحسون به من انفعالات غير مألوفة. قد يكونوا قد تأثروا من كثرة ما قيل لهم إن ما يشكون منه مجرد وهم وخيال أو تعرضوا للضحك والهزء والسخرية، لما كان يبدو منهم من غرابة المسلك وكثرة الشكوى من الأمراض، أو قد تعرضوا للوم والانتهار والتقريع وطلب إليهم في حدة أن يكفوا عن الشكوى أو أن يلتحقوا بعمل أو يشتركوا في ناد، أو ينضموا إلى جماعة دينية أو يغامرون في ميدان الحب أو يتزوجوا وينجبوا أطفالًا، أو يرحلوا إلى أوروبا لزيارة عواصمها، أو يعالجوا أنفسهم بالفيتامينات أسابيع أو شهور، أو يكونوا من هواة الانزلاق على الجليد أو ركوب الخيل، أو حتى دراسة أحد الفنون الجميلة.

وقد يذعن هؤلاء البؤساء لهذه التوجيهات أيًّا كان نوعها؛ أملًا في الشفاء والخلاص من جحيمهم ولكن بلا جدوى. فلا الهوايات الجديدة ولا إتقان فنون الرياضة ولا الفيتامينات ولا التدليك ولا حتى بدعة اليوجا Yogi الهندية ولا السفر إلى الخارج، يمكن أن تريح المريض من الصداع والدوخة والتشنجات المعدية والإسهال وغيرها من الأعراض التي تجعل

حياة صاحبها في المجتمعات في حكم المستحيل، ويزداد المريض اعتقادًا بأن الحياة عبء ثقيل وأن شمسها تأفل رويدًا رويدًا.

وبعد تجربة كل وسيلة ممكنة من العلاج الطبي وغير الطبي بغير التوصل لنتيجة يستسلم المريض للقنوط واليأس والخوف وينظر إلى من حوله من الأصحاء فيجدهم مستمتعين بالحرية والنشاط والنجاح في أعمالهم، فيقول لنفسه: (إنني لست كغيري من الناس.. إنني شاذ). ويشعر أن بينه وبين سواه هوَّة سحيقة لا يسير غورها.

وتفضي هذه الفكرة إلى الشعور بالحرج والعار والخجل فيبتعد المريض عن الناس ويتفادى المجتمعات وينسحب من أصدقائه ومعارفه، ويبيت في هم من أن يراه يقرأ على جبينه علائم الشذوذ وغرابة الأطوار وذهاب العقل وبهذه الكيفية يبني، على مر الأيام، بينه وبين العالم سياجًا كثيفًا ويحكم على نفسه بالسجن في عصابه.

لست شاذًّا

إن الخطوة الأولى التي ينبغي أن يتخذها المريض في طريقه إلى الصحة العقلية؛ أن ينتزع من ذهنه فكرة شذوذه. عليه أن يعرف الحقيقة– ألا وهي أنه ليس إلا واحدًا من الملايين المصابين بمثل مرضه– وهو في حاجة إلى التأكد من أن الإصابة بأي مرض آخر مثل الدرن أو ارتفاع الدم لا يلصق به عارا ولا فضيحة.

مهما بلغت الأفكار الغريبة التي تجول في خاطرك من الخطورة، ومهما بلغت أحاسيسك أحيانا من الشدة، وقيل لك أن ما تشكو منه أوهام وخيالات يجب نسيانها، فاعلم أنك لست الوحيد في هذا الميدان. وهذه عينات من الأقوال التي قصها عليَّ بعض مرضاي: (عندما شرحت لأهلي الشعور الغريب الذي يسرى في جسمي، رفضوا الاستماع إليَّ. وقالوا إن هذا تخريف مني، فإذا لم أكف عن شكواي، دفعت بهم إلى الجنون).

(لقد نفد صبر زوجي من هذا الهراء– على حد تعبيره– واتهمني بتخيل هذه الأشياء حتى أحمله على مضاعفة عنايته بي وتدليله إياي!).

(لم أفهم سبب اضطرابي وتبلبل ذهني، وكان رأسي يدور كل الوقت. تمر الأفكار– وهي من شتى الموضوعات– بسرعة البرق، فيختلط علي أمرها ولا أفهم شيئًا ويلاحق بعضها بعضًا، وكأنها في سباق اشتدت فيه المنافسة، ولا أعلم كيف تزاحمت في ذهني كل هذه الأفكار الجنونية. أعلم أنها عديمة المعنى ولكني لا أستطيع إيقافها).

(عندما أخرج إلى الشارع، كثيرًا ما أشعر أنني عاجز عن السير في خط مستقيم، وأحس أنني على وشك السقوط عند كل منحنى وأضطر إلى أن أستند على الحائط تفاديًا للزلل).

(كان علي أن أركب سيارة عمومية لعبور قنطرة في طريقي إلى مكان عملي، وكنت أرتعد خوفا لهذا الشطر من الرحلة ذهابًا وإيابًا. فعند اقترابي من القنطرة كان العرق يتصبب من جسمي وتشتد ضربات قلبي وأشعر

بالإعياء والدوخة كنت أخشى أن قفز من السيارة لألقي بنفسي في الماء، وكنت أخاف في كل مرة أن أفقد سيطرتي على إرادتي).

(منذ سنوات عديدة أشعر بالخوف من أن أفعل أشياء يرميني الناس من أجلها بالجنون. كثيرا ما أحس أنني أخرج عن الحد المألوف وأعجز عن ضبط نفسي، فألقي على المارة شيئا أو أستغيث أو أمثل دورا لافتا للغير، وسرعان ما تتوتر أعصابي وأنا أحاول بكل جهدي السيطرة على نفسي، ثم تخور قواي).

(لابد أن حاسة الذوق عندي قد أصابها شيء؛ إذ لم أعد أتذوق طعم الأشياء كما كنت أفعل من قبل وقد خيل إلي أن ابنتي تضع عقارًا غريبًا في طعامي. وهذا هو الشيء الوحيد الذي أستطيع به تفسير هذه الظاهرة).

(كنت موقنة بأنني مجنونة، إذ كنت أرى الأقذار وبقايا البراز في كل مكان يقع عليه بصري. كنت أعلم أن هذا وهم مني ولكن كنت أراه حقيقة، ولو أنني كنت لا أمسه. كان العالم بأسره في نظري قذرًا وملوثًا.. بيتي وأعزائي الصغار ونفسي وكل شيء).

(أشعر أننى في غاية الضعف.. لقد ذهبت عني أخر ذرة من العافية والقوة؛ ترتعش ذراعاي وساقاي كل الوقت، لا أستطيع رفع فنجان من الشاي بغير أن أسكب ما فيه على الأرض، مما يخجلني أن أدعو أحدًا

للشاي أو أن أتناوله أمام أولادي، أو أن أجلس معهم على المائدة ولا أشرع في تناول الطعام إلا بعد أن يغادروا الحجرة).

(أحس من حين إلى حين بألم حاد ينطلق في جنبي كالسهم كأن سيخًا من الحديد محمي بالنار يمس أعصابي ولم يفهم أحد ممن قصصت عليهم ذلك معنى هذا، ويبدو أن أحدًا منهم لم يحدث له في حياته شيء من هذا وقد بدأت أؤكد لنفسي أنني مصاب بالسرطان، حيث أشعر بشيء مُفزع جاثم أمامي وعلى وشك أن يصيبني).

(لقد بلغ من اضطراب ذهني عجزي عن التفكير في موضوع واحد أكثر من دقيقتين. تملأ رأسي أسوأ الأفكار وأشدها فظاعة. أسمع أحيانًا أصواتًا تتحدث عني وتتفوه بألفاظ قبيحة، فظة، مهينة، وتسميني بأسماء كلها شتائم وعيوب. ولكن ما تردده هذه الأصوات عني لا ظل له من الحقيقة، ولو أنني أقول لنفسي أحيانا أنه يحتمل قد ارتكبتها يوما ما ونسيتها، أو فقدت الذاكرة وقريبا أفقد عقلي. ظننت أن هذه أصوات الموتى تذكرني بآثامي وخطاياي، ولذلك شعرت بأنني أكثر الناس إثما وأشدهم جُرمًا في هذه الدنيا).

(كان يخيل إلي أنني وحيدة في هذا العالم.. فليس لي فيه مكان ولا قريب ولا حبيب، حتى نفسي كانت عدوة لي. كنت أشعر أنني لست شخصا حقيقيا. هذا كل ما أمكن أن أصف به نفسي. ما أفظع هذا

الشعور. إن أعظم خطوة في سبيل الشفاء من المرض أن يعرف الإنسان أنه جزء من العالم، له فيه مكان وله فيه قريب).

(كنت أشكو من نوبات الإسهال الأليمة. فلما استشرت الطبيب، قال لي قبل فحصي أنه يحتمل أن أكون مصابة بداء السيلان. فارتعبت لهذا ولم أستطع أن أنزع أقواله من تفكيري، وحتى بعد أن أكد لي، بعد هذا، أنني خالية من الأمراض التناسلية، لم أتمكن من التخلص من الفكرة، لأنها أصبحت موضع همي وقلقي. وبالرغم من العلاج فلا يزال الإسهال مستمرًا).

وفيما يتعلق بحالة المريضة الأخيرة، قد يكون مناسبًا أن أقتبس للقارئ عبارة قالها دكتور ولتر إلفوز Walter Alvarez الأخصائي الشهير في الاضطرابات المعوية: (هناك ما يحملني على الاعتقاد بأن نسبة كبيرة من حالات الإسهال التي لا نحسن تشخيصها، نحن الأطباء؛ سببها القلق أو نوبات من خوف مُفزع).

ويتضح من أقوال المريضة هذه، أنها كانت قلقة، شديدة الخوف، مصابة بضعف وانهيار عصبي، قبل أن تستشير ذلك الطبيب. لذلك كانت الملاحظة الأسيفة التي أبداها لها قبل فحصها صدمة شديدة الوقع في نفسها مما زادها خوفًا على خوف وتوترًا في الأعصاب على توترها، أي أن هذه أصبحت سببًا ثانويا للإسهال ومن طبيعة الجهاز الهضمي أن القلق يعطل قيامه بوظيفته. والكثيرون لا يهضمون طعامهم إذا تناولوه وهم في

حالة انفعال. فما الميوعة وسوء الهضم وتقلصات المعدة سوى أعراض لحالات عقلية تعطل تمثيل الطعام؛ وتقل الكميات التي يتناولها هؤلاء المرضى، تدريجًا، لأنهم لا يشعرون بالراحة مع الأكل وسرعان ما يبدو عليهم سوء التغذية وفقر الدم وازدياد انهيارهم العصبي سوءًا.

لا سرية هنا

كثيرًا ما تعتري المرضى الدهشة عند زيارتهم الأولى لمكتبي؛ لاختلافه عن عيادات المستشفيات ومكاتب الأطباء الذين عرفوهم. وذلك لأنه خالٍ من الرسميات ويتسم بالحرية والبساطة، مما يحمل البعض على الاعتقاد أن هذا الجو غريب، غير مألوف، خالٍ من الروح المهنية الطبية، وقد يكون اعتقادهم في شخصيًّا، من هذا القبيل أيضا.

وسبب ذلك أن السرية في هذا الجو معدومة وليس في المكان أو العلاج أو الأمراض ما يستوجب الكتمان. فالمرضى يشجعون على تبادل الحديث بعضهم مع بعض في حجر الاستقبال ويشجعون على الاستفهام عن أمراضهم وكيف يستجيبون للعلاج.

وهذه خطة موضوعة عمدًا؛ لأنها جزء من العلاج وعامل من عوامل الشفاء. فمما اتضح من الأقوال المنوعة التي سبق ذكرها– وقد اقتبسناها من أفواه المرضى أنفسهم– أن هؤلاء المساكين قد عاشوا في إطار هذه الأحاسيس المزعجة غير المألوفة في عزلة عن سائر الناس. فالواجب أن

تنتزع هذه الفكرة– أي اختلافهم عن الغير– منهم، باختلاطهم بالغير والتعرف على شكواهم.

وطبيب الأمراض العقلية الذي ينفرد بالمريض في مكتبه، لا يمكن أن يكون علاجه فعالًا بالدرجة التي يبلغها إذا ما أطلق الحرية لمرضاه حتى يتصلوا بسواهم من المرضى الذين كانوا يشكون نفس الشكوى، ويحسون بما يحسون به من أحاسيس مبهمة غامضة، ثم بلغوا ما بلغوا من مراحل الشفاء.

ومن عادتي التي حرصت عليها طيلة الأعوام التي مارست فيها المهنة، دعوة جميع مرضاي إلى اجتماع خال من الرسميات مرة في كل أسبوع والغرض من هذا الاجتماع (تربية) المرضى بالاستماع إلى محاضرات ملائمة لمقتضى الحال. وفي هذه المحاضرات لا يتعلم المريض إنه ليس الوحيد في الميدان وحسب، وإنما يتفهم طبيعة المرض وما يخاف منه وما سبب اضطراباته النفسية، هي تلك الأحاسيس التي تنزل عليه كالصاعقة ويتعلم كيف يتقبل هذه الأحاسيس ويعيش فيها وبها؛ حتى ينزع من فكره الخطر الذي اعتاد أن يربطه بها. وهذه (التربية) تساعد على تجديد الطاقة في الخلايا العصبية.

ولا تقتصر هذه المحاضرات على إيقافه على طبيعة المرض، بل تفتح عينيه لفلسفة الحياة السليمة وجمال الشعر والأدب والفن والدور الذي تمثله في حياة الأصحاء، ونحاول في بعض المحاضرات أن نشرح الأسس

الصحيحة السليمة التي بنيت عليها فكرة الأديان- بغض النظر عن اختلاف الأديان أو الدخول في عقائدها وطقوسها- لاسيما فيما يتعلق بالقانون الذهبي (عامل الناس بما تحب أن يعاملوك به). وسرعان ما يتغذى عقل المريض من جديد بلبان هذه التربية، حتى يتنازل عن آرائه الجامدة وما تحمله من روح التعصب لها وتقوم مكانها المرونة والليونة رويدًا رويدًا. ويدرك أن في الدنيا جمالًا يستمتع به. وللمرة الأولى في حياته يشعر بالحرية وعظمة شخصيته كفرد له استقلاله وآراؤه الخاصة.

وقد جريت على عادة أخرى. لم أقصر فيها مرة واحدة، إلا وهي تعويد مرضاي في كل من هذه الاجتماعات أن يسردوا على مسامع زملائهم قصة حياتهم. وكيف نشأت أمراضهم والمراحل التي مروا بها، وأنواع العلاج التى لجأوا إليها. وطبيعي أن يجدوا في بادئ الأمر صعوبة في الكلام، لأنهم بذلك يقفون ضد أحاسيسهم وجهًا لوجه يخرجها من حيز السر إلى حيز العلن ومن باطن أنفسهم إلى الفضاء الأوسع، وينسيهم تركيز أفكارهم فيها وفي أنفسهم ويحررهم من ذلك الاسترقاق وتلك الأغلال التي قيدهم بها الخوف العميق الغور، لاسيما الخوف من افتضاح أمرهم أمام الناس. ومع تقدم العلاج وتكرار هذه القصة أمام سائر المرضى، تسأمها نفوسهم وتملها آذانهم، فتخلخل حوادثها وتنسلخ عنهم.

فهذه المحاضرات- أو على الأصح الأحاديث- التي يستمع إليها المرضى في الاجتماعات الأسبوعية وقصص الحياة أو تواريخ المرضى التي يسردونها، خالية من جمود الرسميات والحرية والسهولة التي يتنسمون ريحها

في حجرة الاستقبال.. كلها خطة بالغة الأهمية في طريق العلاج والشفاء، ولا يخفى أن تفهم المريض أحاسيسه عملية بطيئة صعبة التعلم. كذلك حمله على إخراجها من معاقلها المظلمة الدفينة إلى النور، بدلا من القذف بها إلى أسفل، وكذلك تفهم المريض ميول الخلية العصبية الجامدة وسرعة انفعالها، فإذا ما تعود المريض سرد قصته وتاريخ المرض على سواه من المرضى، ساعد نفسه وغيره من زملائه على سهولة عملية التعلم وسرعتها. ومهمتي الرئيسة هي شفاء المريض وإعادته إلى الحياة الطبيعية وهدفي الرئيسي أن يكون الشفاء دائما لا وقتيا. وفي أسرع وقت مستطاع، وهذه المهمة وهذا الهدف يجب أن يعنى ببلوغها كل طبيب، فإذا أهملهما، كان مقصرًا في مراعاة آداب مهنة الطب السامية.

وهذه الطرق التي شرحتها تأتي بأحسن النتائج، فإذا ما ألقيت نظرة على مرضاي، كان في وسعك أن تميز فورا المريض الجديد من سواه، بسكوته وتوتره وعزلته، لأنه يركز فكره في مرضه وفي نفسه، وقلَّما يعير للغير أو أي شيء آخر التفاته، بل ينظر إلى من حوله نظرة المرتاب. ومن عادة المرضى الذين يتقدمون في العلاج ويلمون بالنظرية التي أعمل على أساسها، أنهم يشرعون في الاتصال بالمريض المستجد بعد أن يميزونه ويأخذون في تبادل الحديث معه، حتى يهدموا السياج الذي يحول دونه وسائر زملائه، ولا يمضي زمن طويل حتى تتغير عقليته ويتضح له أنه ليس غريبًا عنهم وليس شاذا كما كان يعتقد، ولكنه كسائر (ركاب الأتوبيس)، وأنه لم يعد وحيدًا في الميدان!

والآن أقدم بعضًا من مرضاي الذين دفعهم الخوف المفزع المتأصل فيهم إلى زيارتي؛ أملًا في الشفاء:

الطبيب المعذب

دكتور (ج) طبيب واسع الشهرة، اختصاصي في أمراض القلب، يميل للقصر ويناهز الخمسين من عمره ونظرًا لسمعته الذائعة في مهنته، دعته كلية طب شهيرة في ولاية نيو إنجلاند لكي يشغل فيها أحد كراسي الأستاذية في أمراض القلب، وقد كانت هذه الدعوة شرفًا عظيمًا له وشهادة له بتقدير زملائه له واعترافًا بمقدرته، إذ كانت هذه الكلية في مقدمة كليات الطب الأمريكية، وكان دكتور (ج) يود لو أن في وسعه قبول هذا المنصب، ولكنه– كما قال لي عندما جاء لاستشارتي– كان يتردد في ذلك لأنه يؤمن– لسوء حظه– بعجزه عن تحمل أعباء هذه المسؤولية الجديدة.

ولما سألته عن سبب ذلك أجابني: (يخجلني أن أجيبك عن هذا السؤال. لقد احتفظت بسر ما أعانيه ولم أبح به إلا لزوجتي وسكرتيرتي؛ فقد مضى عليَّ زمن طويل وأنا أخشى مقابلة الناس جماعات وأجد صعوبة عظيمة في التحدث إليهم، وأصعب من ذلك إلقاء محاضرة في حفل أو اجتماع، وقد كنت أحاول ذلك في المؤتمرات التي كانت تعقدها جمعيتنا الطبية، فكنت أكاد أختنق وتسد حنجرتي ويخفت صوتي وكأنني شيخ بلغ

من العمر نهايته، وفضلا عن ذلك أسبح في بحر من العرق فيزداد موقفي حرجًا وتنتابني بعد ذلك آلام نفسية لا تُحتمل).

(وقد حاولت أن أحلل حالتي هذه، فلم أعثر على سبب معقول ولم أوفق إلى العثور على منشأها كما لم أجد إلى التخلص منها سبيلًا).

(وقد أصبحت أخشى أن يفتضح أمري أمام الناس، وعلى الأخص مرضاي، حتى أنني رتبت مكتبي بكيفية لا يراني فيها إلا المريض وحده، في حضور الممرضة أو السكرتيرة لا غير، ولا أدخل غرفة الاستقبال أو أمر بها إطلاقًا، تفاديًا من مقابلة المرضى جماعات. وما دامت هذه حالتي، فكيف أجرؤ على مواجهة جمهرة من الطلبة في محاضرة؟ إن مجرد التفكير في القيام بمثل هذا العمل يرتجف له جسمي ويقشعر له بدني).

هذه حالة رجل بلغ في مهنته القمة أو ما يقرب منها، وهو في نظر أمثاله من الأطباء العالميين ونظر الجمهور، في الطبقة الأولى من ذوي المهن الراقية. أما سر ضعفه فلا يعرفه إلا هو وزوجته وسكرتيرته. والعالم الذي يحكم عليه بالمقاييس والمستويات المتفق عليها، لا يدرك شيئًا عما يلاقيه من الخوف وما يحز في نفسه من ألم وشعور متواصل بحقيقة ذاته.

وقد سألته عما فعله تخلصًا من هذا الداء قبل أن يقطع هذه المسافة الشاسعة لاستشارتي، فقال إنه اتصل بعدد من أطباء الأمراض العقلية والمحللين النفسانيين– وكلهم من أتباع فرويد، ومن ذوي الصيت الذائع–

فعلمت منهم أن علاجي يتطلب من ثلاث إلى تسع سنوات، ومع ذلك فهم لا يضمنون شفائي في نهاية هذه المدة.

فأشرت على دكتور (ج) أن يقبل دعوة الكلية المشار إليها سابقًا ويتولى منصب الأستاذية فيها، ووعدته بالتحسن في ثلاثة أسابيع، يستطيع بعدها أن يبدأ عمله. إذا استمر على اتباع طريقتي في العلاج، وقد تم ذلك فعلا قبل فوات الموعد بأسبوع؛ وذلك لأنه ذكي بالفطرة وطبيب ماهر بالمهنة، فاستطاع الإلمام بنظريتي وعلاقتها بتجديد الطاقة العصبية. ولم يكد يتفهم هذه النظرية، حتى شرع على الفور في تطبيقها بمقاومة أحاسيسه والوقوف في وجهها، لعلمه بأن هذه الأحاسيس على عنفها لا خطر منها.

وبعد أن أتم العلاج بشهر واحد، اتصل بي بالتليفون من كلية الطب التي قبل فيها منصب الأستاذية، ليقول إن محاضراته تسير من حسن إلى أحسن وتصادف نجاحًا منقطع النظير؛ لما توافر لديه من الثقة بالنفس واللذة في عمله، ولم يبق أثر للأعراض التي كان يشكو منها، من الشعور بالاختناق أو ضعف الصوت أو الخوف من مواجهة الناس جماعات.

الزوجة الغيور

السيدة (ل) امرأة حسناء، مثقفة ثقافة عالية، أصيلة المحتد، أوشكت على الأربعين، تزوجت منذ ١٦ عامًا من رجل تحبه كان لها زوجًا مثاليًّا وقد أنجبا صبيًّا، وكل ما يمكن أن يقال عن هذه الأسرة إن علم السعادة كان يخفق فوقها، لولا أن ما أسرته إلي السيدة (ل) ينقض هذا القول تمامًا.

لقد أسَرَّت إليَّ بكل صراحة أنها منذ زواجها إلى هذا اليوم تعيش في جحيم من الغيرة ولا تبارحها الريبة في زوجها والخوف من وقوعه في غرام امرأة سواها ولا تجد وسيلة لطرد هذه الفكرة من ذهنها، بالرغم من أنها لا تستند على دليل واحد أو تقف على سبب يثبت أن زوجها يخونها.

وتظل هذه الفكرة تملأ رأسها وتلازمها نهارًا وليلًا.. فإذا صحبها زوجها إلى أحد المسارح ورأته في نهاية مشهد من مشاهد الرواية، يصفق لممثلة كسائر الحاضرين، أكلتها الغيرة واشتعل جسمها بحساسية الغضب وانفعلت. ومتى سرت في جسمها هذه الانفعالات لخاطئة، اضطرب ذهنها وأغلق باب الفكر، فأصبحت عمياء لا ترى خشبة المسرح وصماء لا تسمع أقوال الممثلين، ولا تحس بشيء سوى الحنق والغضب الصاخب المستشيط ويتكرر هذا الموقف، كلما وجدا مع أصدقاء، حيث لا تترك لها الغيرة مجالًا للاستمتاع بما يدور في المجالس من حديث أو دعابة؛ ذلك لأن كل همها حينذاك ينصرف إلى ما قام به زوجها واتباع حركاته خلسة وفي غاية الدقة، متوقعة أن تحين منه ابتسامة لإحدى النساء، فتندفع في جسمها تلك الأحاسيس الخاطفة المشبعة بسموم الغيرة.

وتطور الموقف حتى لم تعد ترغب في الخروج مع زوجها ولم تعد تلبي دعوة الأصدقاء أو الجيران وتحتم على زوجها البقاء في البيت معها ومع ولديها، وقد أصبحت ماهرة في ابتكار الحيل الماكرة التي تمنعه الاتصال بأصدقائه وتحرم عليه المجتمعات.

فإذا عاد من مكتبه يومًا متأخرًا بضع دقائق عن الموعد، انتابها وسواس الغيرة وتمكنت من ذهنها الفكرة التي لا تبارحها لحظة، وهي فكرة اتصاله بامرأة سواها في تلك الفترة وقلَّما تجد راحة في الجلوس، وقلما تنصرف إلى شؤونها البيتية، كإعداد الطعام مثلا، انصرافًا كليًّا، بل تذرع البيت جيئة ورواحًا، ونار الغيرة والكراهية تتجج داخلها. وفي خلال هذه النوبات العنيفة تود لو تتيح لها العثور على بنك الحسناء (الموهومة) التي وقع الزوج في شراكها، حتى تزهق روحها وتخاف على الدوام مما قد تتفوه به أو تفعله عند عودة زوجها.

والغريب أن مسز (ل) تعلم جيدًا أن تفكيرها خاطئ، ولكنها لا تستطيع إبعاد الشك عنها أو الالتجاء إلى المنطق بل الكف عن رسم صورة تلك المرأة المزعومة في رأسها، وما هي عليه من جمال وفتنة تأخذ به عقل زوجها، وبذلك تأكلها أنياب الغيرة وتنهك قواها وتفتك بأعصابها. ولم تكن تجهل أن مسلكها هذا يحرم زوجها لذة السعادة ويجعل العيش جحيمًا، كما أنها لا تجهل أن أبنيها يشعران بأن كل شيء بين والديهما ليس على ما يرام.

الغيرة حساسية في الجسم، يسئ العقل تفسيرها.. وسبب ذلك أن منشأها في الخلايا العصبية، لا في النظام الفكري، ولذلك لا تستجيب للمنطق، ولا سبيل إلى شفاء صاحبها إلا بالعلاج، حتى تخف وطأة العنف في شعوره. وأسوة بسائر أمراض العصاب، أشرت على مسز (ل) أن تقف في وجه تلك الأحاسيس ولا تستجيب لندائها، أي أنها في هذه الحالة تلبي

دعوات الحفلات والولائم التي توجه إليهما، وتخرج مع زوجها في كل مناسبة وتفعل كل ما كانت تتعمد تفاديه، وبذلك تضعف حدة الشعور بالغيرة.

وقد اتضح لهذه السيدة، بعد أن تفهمت طبيعة المرض بالعلاج النفسي، وبعد أن جددت الطاقة العصبية بالدواء. أن مقاومة الأحاسيس تضعفها ومحاولتها الامتزاج بالأصدقاء لتفادي هجوم الشعور بالغيرة، تمنع ذلك الهجوم تدريجيًّا، إلى أن يأتي اليوم الذي (تدعو) فيه هذه الأحاسيس فلا تجئ وتتحداها فتتراجع ولا تعود. لقد فقدت قوتها لأن المريض لم يعد يخافها أو يتهرب منها، بل وقف منها موقف الهجوم لا الدفاع.

فتاة جامعية

إن العصاب لا يفرق بين الأعمار، فالصغير والكبير عنده سيان. هذه الآنسة (ر) شابة ذات جمال فاتن وفي السنة الثانية في إحدى الكليات الجامعية، كانت مثال الفتاة الناجحة في المدرسة والجامعة وفي المجتمعات. ويحتمل أن هذه الأخيرة كانت تستنفد الشطر الكبير من نشاطها، إذ أن انهيارًا عصبيًّا نزل عليها فجأة نزول الصاعقة، حتى أن أناملها لم تعد في إمكانها الإمساك بالقلم للتوقيع باسمها، وإذا ما شعرت أن أحد الناس مصوب عينيه نحوها، أو أنها توهمت ذلك، شلت يداها عن الحركة. وقد شهد الأطباء الذين فحصوها أن جسمها خالٍ من كل علة وأن ما تشكو منه مرضًا عقليًّا، ومما قاله أحدهم إنها تتوهم الضعف، ربما

لرغبتها في تفادي القيام بعمل لا ترغب فيه وقد يكون الدافع للمرض رغبتها في جذب الأنظار إليها أو العطف عليها.

هذا هو التشخيص الذي اتفق عليه رأي الأطباء الذين فحصوها، غير أن حالتها لا تخرج عن استنفاد الطاقة العصبية وهبوطها كثيرًا إلى ما تحت درجة ٨٠ في الجدول السابق، فإذا لم تستوف العلاج الذي يرفع هذه الطاقة، زادت أعراضها شدة وعنفًا.

وما قيل عن هذه الشابة، ينطبق تمامًا على فتاة أخرى جاءت تشكو إليَّ من رغبتها الملحة في فسخ خطوبتها من شاب ناجح من رجال الأعمال، بالرغم من غرامها به وشدة حبها له، ولما سألتها عن سبب ذلك، قالت إنها لا تجرؤ على ذكر هذا السبب لخطيبها لأنه يدعو للحرج وشدة الخجل، أن ما تشكو منه داء يصاب به الكثير في مثل هذه المناسبات، وهو الإسهال، وكما ينتظر في هذه الأحوال، كانت فتاتنا هذه لا تُصاب به إلا عند خروجها مع خطيبها، أو مع أهلها لقضاء حاجة أو لزيارة أصدقائها كانت تضطر إلى الذهاب إلى (التواليت) مرات عديدة، وهي تتأهب للخروج، لأن نوبات الإسهال كانت تصيبها الواحدة تلو الأخرى بلا انقطاع، فإذا خرجت فعلا، خشيت تردد هذه النوبات وظلت تفكر فيما عساه أن يحدث لها.. لذلك شرحت لي أسباب عزمها على فسخ الخطبة بقولها: (كيف يحق لي أن أكون شريكة حياة رجل وأساهم في الترحيب بزملائه من رجال الأعمال وأصدقائه وأخرج معه، وأنا مريضة؟

وكيف استحل لنفسي الزواج به؟ وماذا يجني شاب من الزواج بفتاة يلازمها المرض؟).

مشكلة أخرى

يقول (بل) عن نفسه إنه كان منذ طفولته مرهف الحس، شديد التوتر.. كان سريع التأثر من كل نقد يوجه إليه، مهما كان تافهًا وكان يخشى أن يوجه إليه الناس قولًا يحط من قدره أو أن يبدوا له ملاحظة تجرح شعوره الرقيق، ومع أنه يبدو اليوم رجلًا قويًّا، مفتول العضلات، كبير الجسم، فقد كان في صغره دقيق البناء، صغير الجسم، وكان يقال عنه إنه (جميل) الصورة وقد كانت نتيجة هذا تركيز فكره في نفسه وشعوره بعدم الارتياح إذا لم تكن كل صغيرة وكبيرة من عمله وسلوكه، تؤدى على الوجه الصحيح وبكل دقة. وكان يخشى على الدوام أن يأتي عملًا يعده الناس خطأ منه، وكان طيلة حياته المدرسية عديم الثقة في نفسه، مرتابًا دائمًا في صحة ما يفعل ولذا كان يحرص على أن يبتعد عن زملائه ويقضي أوقاته بمفرده. ولما أتم دراسته، كان إذا وجد عملًا يرتزق منه، فإنه لا يلبث أن يعافه ويبحث عن سواه.

ولما قامت الحرب العالمية ودخل الجندية، أُلحق بأحد الأسلحة، ولكن لم يمض على ذلك شهران حتى وجد أنه غير لائق؛ بسبب ارتفاع ضغط الدم عنده فنقل إلى الفرقة الطبية.

وقد جرح شعوره يومًا ما سماعه أحدهم يقول إن كل جندى يبدو (رخوا) Softy يُحال إلى الفرقة الطبية. وزاد الطين بلَّة ملحوظة أخرى في غرفة العمليات. أبداها أحدهم في موضوع جنسي وعلاقة (بل) به. وقد أيقن في ذلك الحين أن كل من يراه، يتوهم فيه (النعومة) وعدم الرجولة ويظن أنه من ذوي الشذوذ الجنسي.

ولم تمض على ذلك مدة تذكر، حتى تأصلت في نفسه هذه الفكرة وأصبح من العسير انتزاعها من ذهنه، وكان يخيل إليه أن حركات جسمه ويديه في السير تدل على ما يتهمه الناس به. حقيقة أنه كان يعلم أنه ليس من أولئك الشواذ جنسيًّا ولكنه كان يخشى أن يحسبه غيره كذلك وأصبح من الصعب عليه أن يكون طبيعيًّا في حركاته بسبب ذلك الخوف الذي كان يلازمه.

واعتزم أخيرًا أن يعود إلى الدراسة الجامعية، فالتحق بفرقة لدراسة علم النفس الشاذ وعلى حد قوله أراد أن يلم بموضوع يتصل بحالته ويعينه على فهمها، وبعد تلقي القدر الكافي من هذه الدراسة، قرر في نفسه أنه مصاب بميول (برانوية) Paranoic وهي ما يشعر به الشخص الذي يتوهم أن جميع الناس يراقبونه وينتقدون أفعاله.

ولما اختمرت هذه الفكرة في ذهنه استشار محللًا نفسيًّا وقد شخص له هذا المحلل مرضه، بأنه ناتج عن كبت ميوله الشاذة (السلبية) وقد زاد

هذا التشخيص الفكرة نباتًا، فأصبح يعتقد أنه من أولئك الشواذ وأن سبب بلائه كبت ميوله الجنسية الشاذة!

وكانت نتيجة هذا التشخيص أن حالته زادت سوءًا وأصبح عنده يقينًا، ما كان قبل استشارة المحلل شكًّا. ومع ذلك لم يرتح لهذا التشخيص؛ لأنه كان يعلم علم اليقين شخصيًّا أنه لا يحمل في جنباته شيئًا من تلك الميول المزعومة. ورغم هذا ونظراً لتبلبل أفكاره، لم يعد يثق في نفسه وفيما يشعر ولكن الفكرة في الوقت عينه كانت قد أصبحت جزءًا منه وشغلت كل تفكيره، فلم يبق فيه مجال لأي شيء آخر، فلا هو قادر على مواصلة الدراسة ولا العمل أو الرياضة أو اللعب أو المطالعة أو النوم، أي أن الفكرة أصبحت عنده وسواسًا. بيد أن هذا الوسواس المزعج قد زال بعد أسبوع واحد بفضل العلاج وبمجرد زواله أصبح المريض قادرًا على تحليل أحاسيسه تحليلًا معقولًا، وأخذ يدرك أن خوفه كان ناشئًا من ربط هذه الأحاسيس بفكرة أن الناس يلصقون به تهمة الشذوذ الجنسي، وسرعان ما أخذ مناصبة هذه الحقيقة، حتى فقدت الفكرة قوتها وذهبت إلى غير رجعة وبعد أسابيع ترك العيادة مُعافى.

الفصل الرابع

استنزاف الطاقة وأسبابه

إن إلمامنا بحقيقة الخلايا العصبية ومعرفتنا ببواطن أمورها محدود للغاية، لقد تجمعت لدينا بعض الحقائق عنها وهذا ما حاولت تبسيطه في الفصول السابقة حتى يكون في وسع القارئ الذي لم يسبق له عهد بدراسة هذه الموضوعات تفهمها. وقد قصدت بذلك أيضا أن أُبدد السُحُب التي تحجب عن عيوننا الكثير مما يتعلق بأجسامنا وعقولنا؛ مما يفسح المجال للدجالين فيخيفون المرضى ويبتزون أموالهم ويضطرونهم في نهاية الأمر إلى الاعتماد عليهم.

ولما كان فحص الخلايا العصبية بآلات علمية مستحيلًا- كفحص الدم أو قياس الحرارة- فإن كل معرفتنا بكيميائها وما يؤثر فيها وكيف مستمد من الاختبار والتجربة وكل ما توصل الأطباء إلى الإلمام به وتفهمه عنها مستمدًا من المرضى أنفسهم الذين هبطت طاقتهم، فأخذوا يقصون علينا ما يشكون منه ويصفون لنا أحاسيسهم، وكذلك من تتبع أعراضهم والرجوع إلى سجلات سواهم من المرضى للموازنة بين أعراض هؤلاء وأولئك، وجُل ما سأذكره في الفصول التالية عن تأثر الخلية بحالات المرض

الذي يستنزف قوتها مأخوذ من سجلات المرضى التي حرصت على الاحتفاظ بها وتبويبها بكل دقة وأمانة في خلال الثلاثين سنة الماضية.

وقليل من الأطباء الذين تطغى عليهم كثرة العمل والمرضى من تتاح لهم التسهيلات أو قوة الإرادة التي تمكنهم من جمع المعلومات عن المرضى الذين يوكل إليهم علاجهم وتسجيل تواريخهم، وهذا مما يؤسف له ويعزى إليه الجهل العام بطبيعة الأمراض العصبية وكيفية علاجها وإغاثة المصابين بها، ولما كانت الكتب التي يعتمد عليها في هذه الأمراض قليلة جدًّا وما يدرس في الكليات الطبية عنها يكاد يكون في حكم العدم، إلا ما يلقى على الطلاب فيها من عبارات عامة لا تشفي غليلًا، كانت المكتبة الوحيدة والمصدر الوحيد الذي يمكن الرجوع إليه في هذا الفرع من الطب هو المريض نفسه.

لقد كانت المدارس الطبية عند قدماء المصريين والإغريق وفي العصور التالية في سالرنو تنصح طلابها أن ينصتوا للمرضى، وكان على الطبيب في ذلك الزمن أن يبني تشخيصه على ما كان يقوله المريض وما يشعر به وعلى ما كان يراه الطبيب فيه. وكان لا سبيل له إلى معرفة ما تجاوز هذه الحدود، ولما أصبح في مقدور الطبيب بفضل الوسائل الآلية المحسوسة أن يقيس حرارة المريض وضغط دمه والسائل الذي يتدفق في المخ وفي العمود الشوكي، وفحص النبض وضربات القلب والموازنة بين ما يستهلكه الجسم وما يتغذى به Metabolism لما أتيح للطبيب كل ذلك، نزع الأطباء بالتدريج– وتضاعف هذا النزوع على مر الأيام– إلى عدم الاستماع إلى ما

يقوله المريض عن نفسه واقتصر همهم على هذه المقاييس ونتائج هذه الفحوص الآلية.

وقد كانت لهذه المقاييس مزاياها؛ فإنها وفرت على الطبيب الكثير من الوقت والجهد وحصرت اشتباهه في هذه الفحوص بعد أن كانت تخدعه أقوال المريض وقد خففت نتائجها من تركيز المريض تفكيره في نفسه وفي شدة اهتمامه بأعراضه.

ولكن في مقابل هذه المزايا، كان لهذه المقاييس الحسية الآلية عيب واحد ظاهر على الأقل، مما أعتقد أن كفته في الميزان ترجح على كفة المزايا؛ وذلك أن هذه المقاييس تقف حائلًا دون تربية الطبيب الفنية وتنويره فيما يتعلق بالمريض نفسه، إذ أن المقاييس تدلنا على المرض في حين أن الطبيب في حاجة إلى معرفة المريض وما لم يستمع إلى ما يقوله المريض عن الأحاسيس التي تشغل باله وكيف بدأت وكيف كانت وطأتها عند ظهورها لأول مرة، وماذا كانت أسبابها في نظره، وكيف أخذت في الانتشار– في جسمه وعقله– ما لم يقف الطبيب على كل هذه من فم المريض، فإنه لن يعرف عن الأمراض العقلية– وهي أكثر الأمراض انتشارًا– أكثر مما قرأ في الكتب القليلة التي يحتمل أن يكون قد اطلع عليها عرضًا ومما درسه في كلية الطب.

وإذا بدأ من هذه الأقوال ما يشتم منه أنني أوجه النقد إلى زملائي في مهنة الطب، فإنما أنا أفعل ذلك بسبب خبرتي مع مرضاي الذين طرقوا

أبواب العيادات الطبية بلا انقطاع بغير أن يعنى أحد بالإصغاء إلى ما يقولونه عن أنفسهم، بل كان يكتفي بنصحهم بعدم التفكير في المرض لأنه عقلي. وبهذا كان يختتم العلاج وإذا ما قلت ذلك فإنني أقوله عن خبرة أعوام طويلة، لم أشهد فيها مريضًا واحدًا جاء لاستشارتي قبل أن يكون قد زار عددًا من الأطباء- اثنين على الأقل- وفي أكثر الأحوال عددًا لا يكاد يُصدق، وفي سجلاتي مريض تردد على مائتين وخمسين طبيبًا.

أجل.. إن أعراض هؤلاء كانت عقلية ولكن. هل مجرد عدم التفكير فيها- إذا كان ذلك ممكنًا- يقطع دابرها؟ وهل المسألة بهذه السهولة؟ ولو أن هؤلاء الزملاء كانوا قد كلفوا أنفسهم مؤونة الاستماع إلى قصة كل مريض ذهب لاستشارتهم، لكان قد تجمع لديهم على مر الزمن معلومات عن هذه الأمراض لا تقدر قيمتها العلمية.

ما هي الطاقة؟..

معنى الطاقة القدرة على الحركة والتغير وتأدية الأعمال والحصول على النتائج ويمكن القول إن معناها (الحياة).

فإذا كانت الخلايا لها نصيبها الصحيح من الطاقة استطاعت القيام بوظائفها بسرعة وقوة ودقة، تفعل ذلك دون أن تشعر- في أغلب الأحيان- أو يكون لها دراية بما تؤديه أجهزة الجسم الأخرى من وظائف. مثال ذلك أنك لا تعي ماذا يحدث (للرسالة) التي يبعث بها المخ إلى اليد فتمتد عند رغبته في أخذ شيء من مكان أو شخص ولا تحس بها عندما

تحملها الخلايا العصبية من المخ إلى يدك. والمسافة بين المخ وطرف الأنامل ليست بقصيرة، ومع ذلك لم تشعر بمرور هذه الرسالة في قفزاتها السريعة من خلية إلى خلية رغم أن كل قفزة بمثابة انفجار كهربائي. وهل شعرت يومًا بمرور الرسالة– حاملة الصوت الذي طرق أذنك– إلى المخ لتفسير معناه لك؟ وهل تشعر بالكبد أو الكليتين وهي تؤدي وظائفها؟ وهبك تقص على أصدقائك أثناء الأكل أو بعده حكاية، فهل تكف معدتك عن هضم الطعام ريثما تنتهي من سرد قصتك؟ كلا.. بل الواقع أن أعضاء الجسم تكون أقدر على تأدية وظائفها إذا كنت لا تُعيرها انتباهك. والوقت الذي نعى فيه ما يدور في أجسامنا ونركز فكرنا فيه هو الوقت الذي تبدأ فيه اضطراباتنا.

وقد حرصت الطبيعة على تزويدنا بأجهزة لا واعية وذلك ببناء سدود لا حصر لها على طول الطريق في الجهاز العصبي. وتوجت عملها ببناء سد عظيم في المخ ونتج عن هذا النظام الهندسي العظيم أن في وسعنا توجيه كل انتباهنا إلى العمل واللعب والهواية وسائر الأنشطة بدون أن ندرك ما يدور في أجسامنا.

وبفضل هذا النظام نتفادى طوفان (الرسائل) ولولا ذلك لغرقت أحاسيسنا وانطمث معالم وعينا وبفضله أصبحنا نفكر تفكيرًا سليمًا موضوعيًّا، فنعلو فوق كل تحيز ونتسامح مع الغير ولا نرتاب في نياتهم بلا مبرر ونتحمل الإهانة الطارئة والمأساة، دون أن نتأثر بجروح كبريائنا وشعورنا إلى درجة المرض والانهيار.

ولهذا النظام العجيب فضل كبير في تكوين الشخصية ولست أبعد عن الصواب إذا قلت إن الشخصية المتزنة الناجحة تتوقف على اتقان هذا النظام الهندسي وقدرته على ضبط الأحاسيس والدوافع وتنظيم مرورها في كل دقيقة من دقائق الحياة، ومتى كان هذا النظام سليمًا أدى وظيفته بغير أن يدري صاحبه وكان وعي الإنسان بعيدًا عن نفسه وما يجري فيها من مشاعر. كان قادرًا على تسخيره فيما يدر عليه النفع والخير من أعمال منتجة، ومما ينبغي أن نذكره بهذه المناسبة أن كل ما يقرأه الشخص في كتب علم النفس والمؤلفات التي تنصح له كيف ينجح وكيف يقوي شخصيته وكيف يحافظ على سلامة عقله؟.. كل هذه لا تجديه نفعًا طالما كان وعيه مغطى على الدوام بطوفان من الخوف والقلق واضطراب الفكر ومهما حاول نسيان نفسه ومهما بلغت قوته الإرادية، فإنه لا يستطيع بنفسه إعادة بناء هذه السدود إذا تصدعت أو انهارت.

ويمكن تشبيه هذا النظام الهندسي بالمفاتيح التي نراها على جهاز اللاسلكي، لأنك بما تستطيع أن تتجنب المحطات التي لا ترغب في سماعها وتحرك العقرب نحو المحطة التي تريدها دون سواها، غير أنك لا تستطيع ذلك إذا اختل الجهاز أو إذا قامت في المنطقة المجاورة لك أعاصير أو زوابع عنيفة، إذ سرعان ما يضطرب حبل (الاستقبال) في الجهاز فلا تسمع إلا ضوضاء وأصواتًا مزعجة وظواهر جوية تصم الآذان.

وهذا ما يحدث تمامًا عند استنفاد الطاقة. فبدلًا من الانسجام والتوافق يضطرب العقل كلما مرت (الرسائل) بالسدود بشدة وعنف،

فتتكاثر وتتجمع وبذلك يفرق فيضانها الوعي ويعجز العقل عن تخير ما تريده منها ونبذ ما لا يريد.

عملية بطيئة..

قلّما يجئ الفيضان بغتة. فلابد في غالب الأحيان أن تسبقه سيولًا وأمطارًا غزيرة مدة من الزمن طويلة وزائدة وما تنزله السماء في الربيع من مياه.

وهذا ينطبق تمامًا على الجهاز العصبي. فبينما يحتمل أن تستنفد صدمة وجدانية قوية الطاقة العصبية وتهدم (السدود) مؤقتًا فيندفع سيل (الرسائل) نحو المخ ويغرقه. بينما يحتمل ذلك، إلا أنه لحسن الحظ قليل الحدوث ويندر أن يتعرض إنسان لمثل هذه الصدمات الفجائية.

ولا تكون عملية الهدم هذه تدريجية وحسب، وإنما تكون فوق هذا بطيئة تستغرق سنوات عديدة.. أي أن نصيب الخلايا من الغذاء (الطاقة، والراحة) يأخذ في النقصان رويدًا رويدًا، إلى أن تشتد قابليتها لسرعة التهيج بنسبة هذا النقص وينتج من هذا التدرج والبطء أن المريض لا يشعر بها، إذ ينسى على مر الزمن الحالة التي يكون عليها الشخص السليم المعافى ويتقبل الأحاسيس الغامضة التي تغزوه كأنها عادية سوية لا غبار عليها. كذلك يتغير مزاجه من حين إلى حين وتزداد سرعة غضبه وحدته ويشتد إمعانه في الحب والكراهية وارتيابه في نيات الغير وتحيزه البعيد عن المنطق، والأفكار التي تتزاحم في ذهنه ليلًا فتسبب له الأرق

وتحرمه لذة النوم، وقد يعلل هذه كلها بقوله: (إن ما أحس به الآن يعزى إلى بلوغي متوسط العمر. لم أعد ذلك الشاب الذي كان وليس في وسعي أن أقوم بما كنت أقوم به من قبل وينبغي ألا أتوقع ذلك).

وبازدياد هذه الأعراض– وهو ما لا مفر منه– قد يصاب بسوء الهضم أو الإمساك أو الإسهال وقد يشكو من آلام منوعة في أجزاء مختلفة من جسمه ومن طنين في أذنيه وأشباح أمام عينيه.

ويعلل هذه أيضًا بتقدمه في السن أو وفرة العمل أو نوع الحياة التي يقتضيها هذا العصر والشكوى المتواصلة المتكررة من (صعوبة العيش ومتاعب الحياة في هذا العصر) من الأعراض التي تدل على أن صاحبها يرجح أن يكون في مجال النورستانيا.

وعندما يبلغ هذه الحال التي تتجه فيها أنظاره إلى بدنه وما يغزوه من أحاسيس غير مألوفة، يأخذ في قراءة الإعلانات التي تنشر في الصحف والمجلات عن الأدوية الجاهزة ويقرأها باهتمام عظيم وتؤدة ويستمع لما يقال في الإذاعة اللاسلكية والتليفزيون عن شتى أنواع الحبوب والمساحيق والأملاح و(الأغذية الصحية)، ويؤثر هذا على الاستماع إلى ما عداه من الأشياء التي كان مغرمًا بها من قبل ويصعب إرضاؤه فيما يتعلق بأنواع الطعام ويلذ له الحديث وسؤال الناس عن أمراض القلب والقرح المعدية والبول السكرى وأمراض المرارة وارتفاع ضغط الدم، وهو في هذه الأحاديث يزداد اعتقادًا بأنه في طريقه إلى واحدة أو أكثر من هذه العلل.

وفي هذه المرحلة يعمد عادة إلى استشارة طبيب أو أكثر ويكثر من الفحوص والتحاليل حتى يتأكد من إصابته بهذه الأمراض أو الخلو منها، وأخيرًا يقال له إن النتيجة في القلب وسائر الأعضاء سلبية وأن ما يشكو منه عقلي وتكون وصفة العلاج عادة حبوبًا مهدئة للأعصاب يتناولها ويشعر فعلًا بتحسن قليل.

وهو غالبًا يقول لزوجته إن الطبيب لم يفهم حالته، بيد أن زوجته تثق في الطبيب أكثر من وثوقها في أقوال زوجها وتتأكد أن ما يشكو منه زوجها أوهامًا وكل ما في الأمر أنه عصبي المزاج ويستمر الزوج في الشكوى فيفقد عطف زوجته التي تلومه على تركيز كل همه في أعضاء جسمه التي يتوهم أنها مصابة بهذا الداء أو ذاك أو تنصح له– وقد عيل صبرها– أن ينسى هذه الأوهام ويحاول أن يكون أكثر رجولة مما هو.

وعلى هذه الصخرة تحطمت مئات من سفن الزواج. لقد أطلت في رسم هذه الصورة؛ لأن حالة هذا المريض البدنية والنفسية يعرفها القراء بين الكثيرين من معارفهم، إن لم يكونوا يعرفونها في أنفسهم وما يحدث للرجل يحدث للمرأة تمامًا وبهذه الصورة نفسها. إذ أن النورستانيا لا تفرق بين الجنسين.

كيف يحدث ذلك؟

الطاقة في الخلايا العصبية– كما سبق القول– هي ثروتك التي تعتمد عليها في إدارة دفة حياتك وتستمد منها الزاد لنظامك الهضمي ودورتك الدموية ونشاطك البدني والعقلي، وكافة ما يتطلبه الإنسان حتى يعيش.

ويتوافر لكل منا عائده الرأسمالي الكافي الذي تتطلبه حياتنا اليومية، بغير أن تقترب من المصباح الأحمر، غير أن هناك أوقاتًا وملابسات يضطر فيها كل منا أن (يسحب) أكثر مما يجب من رأسماله هذا (طاقته)، ومع ذلك فقد حرصت الطبيعة على الاحتفاظ بمبلغ احتياطي للرجوع إليه عند شدة الحاجة ويظهر ذلك واضحًا في مجال الأمن الذي قدرنا له ٢٠ درجة في الجدول السابق باعتبار المسافة بين الصحة الكاملة والموت ١٠٠ درجة.

فإذا ما تراكمت أعمالنا وتضاعف الزمن الذي تقضيه في أدائها وقامت في سبيلنا مشاكل الحياة التي تحمل أجسامنا فوق ما تتحمل وحدث ما يثير وجداننا وانفعالاتنا وأصابتنا مأساة أو كارثة من مآسي الحياة وكوارثها. إذا ما حدث بعض ذلك أو كله، رجعنا إلى هذا الاحتياطي من الطاقة التي احتفظت لنا الطبيعة به؛ ليعيننا على النهوض بهذه المشاكل الإضافية.

أما إذا واصلنا الرجوع إلى هذا الاحتياطي كلما دعت الحاجة، بغير أن نضيف إلى رأس المال أو الاحتياطي شيئًا تظهر علينا عاجلًا أو آجلًا

الأعراض التي تدق ناقوس الخطر مُنذرة أحيانًا بالتغيرات الكيميائية التي أخذت تطرأ على الخلايا العصبية. وليذكر القارئ هنا أن هذه الإضافة إلى رأس المال أو الاحتياطي لا يحتاج إلى طبيب. في وسعك أن تفعل ذلك بنفسك بالإكثار من الراحة واللهو البرئ أو القيام بنزهات ورحلات بحرية..

وقد كانت نظريتي– وما تزال– منذ زمن طويل أن استنفاد الطاقة يحدث تغييرًا في الخلايا، ومما زادني اغتباطًا أن دكتور (أوسكار كاسبرسون) أعلن أخيرًا أنه وزملاءه في معهد نوبل (الذي يمنح جائزة نوبل) في السويد، تمكنوا من إقامة الأدلة القاطعة على الفرق الشاسع بين كيمياء الخلية العصبية الحية في الجهاز العصبي لشخص متعب منهك وتلك التي تؤخذ من جهاز آخر خالٍ من الراحة قسطًا كافيًا، وهذا دليل مستخرج من معمل طبي لصحة النظرية التي بُنيت عليها طيلة هذه الأعوام وسيلة علاجي للأمراض العقلية.

كيف تضاعف رأسمالك؟..

الراحة قبل كل شيء..هذا أمر بالغ الأهمية. استلق على فراشك بضع ساعات استيفاء لراحتك.. الزم سريرك مدة أطول في يوم الراحة الأسبوعي؛ حتى تنهض صباح الاثنين وقد عوضت ما فقدته من الطاقة بسبب الأعمال الإضافية التي اضطررت القيام بها خلال الأسبوع السابق وما أجهد أعصابك من انفعالات.

واللعب عنصر آخر هام.. الإنسان بالطبع حيوان لعوب. فينبغي إذًا أن تتخلل ساعات العمل بضع ساعات لتلعب وبذلك تتخلل حياتك السعادة والصحة. ومما يدعو لشدة الأسف أن حضارتنا الحديثة تغمر الكثيرين منا بطوفان الأعمال والشؤون، فلا يجدون فرصة للهو والاستمتاع بمناعم الحياة ومباهجها.

وقد تعودت أن أقول لمرضاي: (لتكن المتعة أحد العناصر التي يشملها جدول أعمالكم ونواحي نشاطكم. استمتعوا بضوء الشمس وأشعتها الذهبية. بالأشجار والزهور، بكل ما تقع عليه عينك في طريقك أحيانًا من مناظر مسلية وجميلة أحيانا وحوادث صغيرة تدعو للضحك، لا تتخذ في الحياة الطرق العسيرة ولا تمعن في جعلها أكثر جدية مما ينبغي.لم تقصد الطبيعة أبدًا أن تكون الحياة هكذا، فإذا أصررت على كسر قوانينها، فالجزاء بالعقوبة لا مفر منه).

ونقطة أخرى هامة– كُف عن توجيه كل همك وتركيز فكرك في نفسك ومهنتك وشؤونك الخاصة، ففي وسعك أن تفعل ذلك تلقائيًّا وبإرادتك وأنت في مجال الأمن، فإذا ما هبطت إلى مجال النورستانيا، تعذر عليك أن تركز تفكيرك في شيء سوى ذاتك. لتكن لك هواية خارج هذه النفس التي تتخذك سجينًا داخل جدرانها، ولتكن لك هواية خارج نطاق أسرتك وعملك وكيف يتم ذلك؟.. باختيار الهواية أولًا ودراستها بعد ذلك؛ لأن الهواية لا تحقق الغرض منها إلا بالمعرفة. فلا يمكن أن تهوى الرقص وأنت تجهله ولا يمكن أن تكون من هواة الطيور وأنت لا تميز

الغراب من البلبل، أو تكون من هواة الزهور ولم تحاول يومًا أن تزرعها وتعتني بها، أو من هواة الأدب بغير قراءة أو من هواة الفن والموسيقى بغير أن تدرس شيئًا عنها، وتواصل زيارة المتاحف ومعارض الصور والتماثيل وحضور الأوبرا والحفلات الموسيقية.

وهناك وسائل أخرى بسيطة في متناول الجميع من شأنها تجديد الطاقة.. مثال ذلك، تغيير جدول أعمالك اليومي من حين إلى حين ومعالجة هوايات جديدة أو وسيلة من وسائل اللهو البرئ لم يسبق لك عهد بها وتغيير تيار الفكر الذي يجري عادة في ذهنك.

فإذا ما اتخذت هذه الوسائل معوانًا لك على مضاعفة رأسمالك من الطاقة، تهبط درجة ميلك للقلق وكثرة الحركة التي لا هدف لها وتقل درجة تأثرك بتوافه الأمور وسرعة غضبك ونزوعك إلى انتقاض الناس والأشياء بغير مناسبة، وتوجه تفكيرك إلى ما يخرج عن نطاق نفسك.

ولابد لك أن تأكل يوميًّا كمية كافية من الطعام المغذي الذي يناسب حالتك وتمارس شيئًا من الرياضة البدنية في الهواء الطلق.

وفوق هذا يلزم أن (تنظف بيتك) كلما شعرت بنقص الطاقة، فهذه الساعة التي تحس فيها بهذا النقص هي الفرصة السانحة لانتزاع تلك الأفكار التي ناءت عليك بكلكلها وأوشكت على القضاء عليك، ألق بها في سلة المهملات وابحث عن سواها، راجع ما يطوف في رأسك من شك وتحيز وكراهية وغيرة، وحاول أن تتخلص منها بأوفر سرعة، وإن كنت قد

ورثتها عن والديك.. إذ يحتمل أن تعصبك لرأي أو عقيدة، كان له مبرر في الماضي. ولكن هذا لا ينهض دليلًا على وجوب تقديسهما والتمسك بهما أو أحدهما في الوقت الحاضر.

درب نفسك على القيام بعملك– في مكتبك وبيتك– برأسك ويدك لا بعاطفتك. وهذا قانون هام يجب اتباعه للاحتفاظ بجهاز عصبي سليم. ارسم خطة عملك مقدمًا واحذف منها ما لا يلزم، ثم اتبع هذه الخطة بدقة ولا توقف العمل مندفعًا إلى سواه، في الوقت الذي يساورك الهم عن عمل ثالث أنت مقدم عليه. واعلم أن تكدير الخاطر بسبب أشياء عديمة الأهمية يتطلب الكثير من الطاقة الثمينة بلا داعٍ، كذلك الاهتمام بما عسى أن يقول الناس عنك. فإياك والانغماس فيه!

وإذا كنت تشكو من الأرق، فاقض ساعة قبيل النوم في حوض ماء ساخن وضع فوق رأسك في خلال هذه الساعة كيسا من الجليد.

وأخيرًا، تجنب العدو بسرعة الطيارة في عملك ولا تملأ رأسك بأفكار خيالية عما يحتمل أن ينزل بأسرتك أو عملك أو البيئة التي تعيش فيها من كوارث؛ إذ أن هذه الأفكار لا تجعل حياتك أسعد مما هي. بل على النقيض من ذلك، تساعد على هبوطك إلى دون درجة ٨٠ إذا لم تحتفظ بمجال الأمن الذي حرصت الطبيعة على جعله فرصة سانحة لتجديد الطاقة العصبية إذا ما وهنت.

أهكذا ولدت؟..

إن أضخم ثروة يرثها الإنسان أن يولد وجهازه العصبي قويًّا سليمًا من كل عيب؛ فخير لك أن ترث عن والديك جهازًا قويًّا من أن ترث الملايين بجانب جهاز عصبي ضعيف، فليس في استطاعتك أن تشتري الصحة العقلية والجسدية بهذا القدر أو أضعاف أضعافه، ولكن في استطاعتك أن تصبح من أصحاب الملايين إذا ولدت سليمًا وتوافرت لك المواهب وتهيأت لك الفرص.

فإذا كنت من أولئك الذين ولدوا ضعافًا، فاعمل على تقوية أعصابك بأول فرصة ممكنة. واعلم قبل كل شيء أنك إذا أوشكت على بلوغ الرقم ٨٠ في الجدول، أي أنك على قاب قوسين أو أدنى من مجال النورستانيا، فلا يعني هذا أنك على شفا الكارثة أو الفشل. فالعالم مليء بألوف النساء والرجال الذين ولدوا ضعاف الطاقة العصبية، ومع ذلك يؤدون أعمالهم اليومية بنجاح وينتجون ويبتكرون رغم هذا العائق. حقيقة أنهم أميل إلى شدة الحساسية والانهيار أكثر من سواهم من الأصحاء وأبطأ في تجديد قواهم، غير أن هذا لا يمنعهم من التأخر عن الركب والعجز عن العدو في سباق الحياة طالما تعلموا كيف (يعيشون مع علتهم).

وهذا هو السر في الحياة الناجحة؛ أن يتعلم المرء أن يعيش مع علته ومواهبه المحدودة. فلا ريب في أن لكل إنسان عيوبه ونقائصه. فمن الناس من في مقدوره أن ينتج في يوم ما ينتجه زميله في شهر. ومن الناس من

ينهزم أمام أصغر الحوادث، في حين أن شقيقه يصمد أمام أسوأ الكوارث. بيد أن كل إنسان في حدود مواهبه وصحته– وفي هذه الحالة في حدود طاقته العصبية– يستطيع أن يؤدي الكثير وينتج الكثير.

والمهم في الحياة أن تحرص على ما وهبتك الطبيعة أياه من الطاقة، أيًّا كان مقدارها، ولا تبذر فيها تبذيرًا. أن تسعة أعشار الناس الذين يهبطون إلى حقل النورستانيا، لا ينزلون إلى هذا الدرك لأنهم ولدوا كذلك، بل لأنهم أسرفوا في طاقتهم العصبية بلا حساب، كالرجل المبذر المسرف، المتلاف في ماله.

الانحراف الخلقي Psychopathy

إن الصفة التي تطلق على الشخص المنحرف الخلق بسبب عيب في تكوين جهازه العصبي psychopathy أصبحت تلوكها الألسن، فخرجت في كثير من الأحوال عن معناها الأصلي؛ وسبب ذلك أن الكثيرين الذين يشخصهم أطباء الأمراض العقلية كذلك، ليسوا سيكوباثيين) بالمعنى الصحيح ولكنهم أفراد عاديون، هبطت طاقتهم عشرين أو ثلاثين درجة وما يبدو عليهم من أعراض لا علاقة لها بالانحراف الخلقي، ولكنهم في مجال النورستانيا أو دونه قليلًا.

فإذا عولج هؤلاء بتجديد الطاقة في الجهاز العصبي، زالت أعراضهم ويرهنوا للملأ وللأطباء أنهم لم يكونوا يومًا مصابين بذلك الداء المسمى بالسيكوباثية. ومما يدعو لشدة الأسف أن بعض المرضى الذين حكم

عليهم أن يقضوا البقية الباقية من حياتهم في سجون أمريكا كانوا فريسة هذا التشخيص الخاطئ. فمن المعلوم أن السيكوباثية– الانحراف الخلقي– الأصيلة داء غير قابل للشفاء.

إن السيكوباث(٥) الأصيل (الشخص المنحرف أخلاقيا بسبب عيب في جهازه العصبي) لا يستجيب أبدًا للعلاج الذي وصفته في هذا الكتاب.. كل ما في الأمر أنه يتحسن قليلًا وتخفف حدة نوباته نوعًا ما ويقل حدوثها، ولكنه– وهذا مهم جدا– إذ يشعر بهذا التحسن في طاقته يسئ استعمالها ويسلك سلوكًا لا يتفق وصاحب العقل السليم وبرغم كونه غير قابل للشفاء، فإنه يقوم بأعماله اليومية كسائر الناس وقد يخدعهم بلباقته وفصاحة لسانه وحسن هندامه إلى أن يرتكب جريمة قتل أو سرقة أو هتك عرض أو غير ذلك من الأعمال الشائنة.

وفي اعتقادي أن السيكوباث الأصيل هو ذلك المريض الذي ينقصه في الخلايا العصبية عنصر كيميائي– كله أو بعضه– لابد من توافره عند الشخص السليم. وليس صحيحًا أن مرضه يعزى إلى عيب في نظامه

---

(٥) المترجم– تطلق كلمة (السيكوبات) على الشخص المنحرف الأخلاق بسبب اضطراب في تكوين جهاز العصبى المركزى، وهذا ما يدعو القاضى في كثير من البلدان أن يعتبره غير مسئول عن الجرائم التى يرتكبها من قتل وهتك عرض وغيرهما، أو أن يحاول بالاستعانة بالطبيب الشرعى أن يحدد بالضبط إذا كان في الساعة التى ارتكب فيها الجناية أو الجنحة مستمتعاً بقواه العقلية أم لا، و(السيكوبات) عادة لبق، حلو الحديث، حسن الهندام، حاضر البديهة، وفي كثير من الأحيان حسن المنظر، ولذا يتعرض الذين لا يعرفونه للانخداع به ونظرية المؤلف فيه أن كيمياء مخه تجعله غير قابل للشفاء، هذا إذا كان التشخيص صحيحاً، ويعتقد أن الكثيرين مما يشخصهم الأطباء بهم الصفة ليسوا كذلك. وليكن معلوماً أن السكوباتية ليست جنوناً.

الفكري أو في (شخصيته)، إن العيب كله في خلاياه العصبية، فمن المعلوم أن الشخصية في الحيوان والإنسان تتوقف على هذه الخلايا وتتغير بتغير هذه الخلايا بسبب التعب والضعف وشدة الحساسية إلخ..

وأكرر القول إن عدد الذين يصابون بهذا الداء أقل كثيرًا مما يظن. وليس من الإنصاف أن يحكم على رجل كان أو امرأة بهذا الوصف قبل أن يعالج علاجًا كاملًا بالطريقة التي وصفت، فإذا لم يستجب للعلاج رغم ما بذل معه من الجهد وطرق معه كل باب، يحق لنا أن نقول عنه إنه سيكوباث أصيل غير قابل للشفاء وللإنسانية حق حجزه اتقاءً لشره.

ماذا يضعف الأعصاب؟..

لما توصلت إلى نظريتي التي تتلخص في أن سبب العصاب هو الخوف من الأحاسيس الغامضة التي تسري في الجسم بسبب استنزاف الطاقة في الخلايا العصبية، كنت أجهل الأسباب التي تؤدي إلى هذا.

كنت ثابت العقيدة في صحة نظريتي ولكنني كنت عاجزًا عن معرفة الطاقة أو استنزافها. فأخذت على عاتقي، إزاء هذه الحالة، أن أبحث عن هذه الأسباب مهما كلفني ذلك من الجهد والوقت.

وتحقيقًا لهذا الهدف، رسمت لنفسي خطة لا أزال أمينا لها وهي الوقوف من مرضاي على الحوادث السابقة للمرض في حياتهم، بغير أن أعنى بأحلامهم أو ذكريات الطفولة المنسية.

فمما يعنيني معرفته عنهم البيت الذي عاشوا فيه أطفالًا وحالة والديهم الصحية والعصبية وحالة المريض نفسه في طفولته، في لعبه مع غيره من الأطفال وفي مدرسته.

يهمني أن أعرف مدى السهولة أو الصعوبة التي كان يؤدي بها المريض واجباته المدرسية ومقدار نجاحه في فرقته الدراسية وفي رياضته وألعابه وفي حياته الاجتماعية، وفي أول عمل ارتزق منه أو أولى الوظائف التي تقلدها، وفي مغامرات الحب وفي الزواج.

أريد أن أعرف إذا كان من طبيعته سهل التعرض للبرد والزكام والإصابة بالتهاب جيوب الأنف والحمى. وما العمليات الجراحية التي أجريت له والظروف التي لابستها؟ وهل اشتغل بأعمال عرضته للإجهاد المتواصل؟ هل أثقلت كاهله مسؤوليات معينة؟ هل أصابته هزات وجدانية في حياته أو أصيب في حادث ذي خطورة؟

وفوق هذا كله، يهمني معرفة أول عهده بالأحاسيس التي سببت له الخوف الذي تغلغل فيه ومعرفتي هذا بإسهاب وتفصيل.

ومن عادتي أن أسجل تاريخ الحالة خلال السنوات العشر الماضية منذ بدء المرض. وكانت النتيجة التي توصلت إليها من سجلات المرضى التي تجمعت لدي طيلة السنوات الماضية، تدلني على حقيقة لا تقبل الجدل؛ ألا وهي أن السواد الأعظم من حالات ما يسمونه (الانهيار العصبي) والأمراض العقلية يعزى مباشرة إلى واحد أو أكثر من الأسباب

الآتية: الصدمات الوجدانية، إجهاد عصبي طويل الأجل، أمراض معدية من شتى الأنواع، الإصابة بحميات وتسرع المريض بعد الشفاء منها إلى استئناف أعماله قبل الأوان، تعسر حالات الحمل والولادة عند المرأة، اشتغال الذهن بالهموم مدة طويلة، خوار القوى عقب عملية جراحية، سوء التغذية.

وهذا ما قصته علي امرأة استحالت حياتها جحيمًا مدة ١٧ عامًا:

(لما كنت في سن الطفولة المبكرة قفزت أمي من نافذة ورأيتها بعيني مُلقاة على الأرض، وقد كان لهذا الحادث وقع شديد في نفسي. ولم تعد أمي بعد هذا الحادث إلى حالتها الطبيعية. كانت تحسن معاملة أولادها ولكنها كانت تسئ معاملة جيرانها، وكان البيت لهذا السبب مسرحًا للتوتر والنزاع والتصادم كل الوقت الذي كنت فيه في مرحلة النمو، وليست حياتها الزوجية كانت بعيدة عن السعادة فطُلقت.

ثم استأنفت قصتها:

(وحدث بعد زواجي بعامين أنني بدأت أشكو من إحساس مخيف كان يساورني كلما ركبت مصعدًا كهربائيًا أو دخلت أحد (أكشاك) التليفون. على أن هذا الإحساس لم يكن بالعنف الذي كان يمنعني من ركوب المصعد أو دخول كشك التليفون. غاية الأمر أنني كنت لا أشعر بارتياح وكنت لا أفعل هذا بسهولة. (وفي خلال الحرب العالمية الأخيرة، التحقت بوظيفة في مدينة واشنطن وكنت حينذاك قد بلغت حالة من

المرض تحرمني لذة الشعور بالارتياح في أي مكان أغشاه، اللهم إلا بيتي ومكتبي، واضطررت رغم أنفي أن تكون حركاتي مقصورة على ذهابي إلى محل عملي والعودة منه توا إلى البيت. وبهذا انكمشت نواحي نشاطي فلم أتخذ لي أصدقاءً ولم تعد لي هوايات أو اهتمام بشيء آخر).

(وفي سنة ١٩٤٦ أجريت لي جراحة خطيرة نالت مني كثيرًا وكلفتني من الإجهاد فوق ما في وسعي، وبدأت عندئذ أتخيل مواقف غريبة تصور لي أنني أقفز من النوافذ والقناطر وأرصفة الموانئ، وكان يهيأ إلي أن هذه الصور واقعية، وأنني أقدم على عمل هذه الأشياء فعلًا.. وبذلك أصبحت أخشى أن أذهب إلى أي مكان إطلاقًا).

وعلمت منها بعد ذلك أنها عولجت بالتحليل النفساني مدة عام، قيل لها في نهايته إن مرضها يطلق عليه اسم الخوف من الخوف phobophobia وأنها في حاجة إلى التقوية ورجعت بعد ذلك إلى طبيب العائلة فزاد الطين بلة بقوله لها، إنها قد تكون مصابة بالسُّل. ولما جاءت إلي كانت في حالة تستدر العطف، كانت لا تستطيع السفر أو الانتقال من مكان إلى مكان أو عبور الشارع أو الخروج بمفردها وكانت تضطر إلى أن يصحبها أحد أقاربها أو معارفها، تجنبًا لما عساه أن يحدث لها كأن تقفز من مرتفع أو تلقي بنفسها على الأرض. وبعد المرة الثانية التي تناولت فيها الدواء وعولجت علاجًا نفسانيًّا، أمرتها بالخروج والانتقال والركوب، بغير أن يرافقها أحد.

وقد كان هذا عسيرًا عليها طبعًا في بادئ الأمر ولكنها اضطرت إلى عمله نزولًا على رغبتي. وقد واظبت على العلاج أربعة أشهر، نالت في نهايتها الشفاء كاملًا.

وقد كانت العوامل التي نالت من هذه المريضة كثيرة، أهمها: الصدمة الوجدانية التي أصابتها في طفولتها المبكرة بسبب حادث أمها– وقد كانت المريضة منذ صغرها شديدة الحساسية– والتوتر في حياتها المنزلية والفشل في الزواج، كانت هذه العوامل فعالة في استنزاف طاقتها العصبية إلى درجة باتت تحس فيها بذلك الشعور الغريب المؤلم. فلو أنها أدركت موقفها في وقت مبكر وعملت على تغذية الاحتياطي من رأس مالها، لما وصلت إلى ما وصلت إليه من المرض. ولكن حالتها زادت سوءًا بما قاسته من آلام المرض والعملية الجراحية الخطيرة والحمل والولادة العسيرة والوحدة، والحرمان من اللعب واللهو والتسلية زمنًا طويلًا، مما هبط بها إلى مجال النورستانيا، حيث بلغ عصاب الخوف عندها نهايته.

هذا الطعام لا يلائمني...

وهذه مريضة أخرى جوَّعت نفسها عشرين عامًا؛ لاعتقادها أن ألوان الطعام العادية لا تلائمها. وقد كانت منذ طفولتها شديدة الحساسية، فشجعها والداها على تخير الأصناف التي تطيب لها وتجنب سواها مما يقدم لها وكانت تستسلم للقيء كلما توترت أعصابها. ولذا كان أهلها يكثرون من ممازحتها وتدليلها؛ خشية إرغامها على أكل ما لا تحب فتصيبها نوبات القيء. وقد دل سجل تاريخها على إصابات مختلفة بالإسهال والإمساك والميوعة واستشارت أطباء اختصاصيين في الحساسية Allergy وأشير عليها إلى أن تأكل هذا وذاك وألا تتناول أي نوع من الأدوية، وأنها كانت تتأثر من تناول فيتامين معين مثير للحساسية ولكنها كانت تجهل اسم ذلك الفيتامين، فتعمدت أن أعطيها حبوبًا هي في الواقع فيتامينات دون علمها، فلم تتأثر منها بتاتًا، مما دلني على أن تأثرها كان مجرد وهم لا حقيقة فيه. وكان من الصعب أن تفهم المريضة في بادئ الأمر أن أصل شكواها هبوط في طاقتها العصبية وأن طول المدة التي كانت تستسلم فيها إلى أحاسيس جعل هذا الاستسلام عادة يصعب الإقلاع عنها.

والواقع أن عدد المرضى الذين يعالجون بسبب ما يشكون منه من علل معدية، ترجع إلى عللهم العقلية– لا يحصى، وأن ما يسمونه (الحساسية) ما هو في الواقع إلا هبوط في الطاقة العصبية وكلما زاد هبوطها بطول المدة، ازداد المرض شدة.

مراحل خطيرة...

في حياة الإنسان مرحلتان خطيرتان؛ أحداهما سن البلوغ والأخرى سن اليأس. وكل منهما يتسبب عن تغيرات في وظائف الغدد الصماء، يتأتى عنها اختلال في التوازن وإجهاد للجهاز العصبي شديد الوطأة.

وفي خلال كل من هاتين المرحلتين، لا تظهر على الأشخاص ذوي الأجهزة العصبية السليمة أعراض غير مألوفة تبعث في نفوسهم الخوف؛ لأنهم يكيفون أنفسهم تكييفًا يلائم هذه التغيرات، كما قصدت الطبيعة أن يكون ذلك شأنهم، وهذا ما ينبغي أن يكون بيد أن هذه التغيرات تسبب اضطرابات لأولئك الذين لا تتحملها أجهزتهم العصبية الضعيفة، فيشكون من أحاسيس بدنية أليمة وأعراض مزعجة وكثيرا ما تساورهم من جراء هذه الأحاسيس والأعراض مخاوف منوعة.

وقد تكون الملانخوليا عَرَضًا من أعراض هذه التغيرات ويطلق عليها حينئذ اسم التقهقرية[٦] Involution Melancholia نسبة للسبب الذي أدى إليها– أي التغييرات التي باغتت الجهاز العصبي بعنف، فاستنزفت منه الطاقة. ومع أن قرائن هذا النوع من الملانخوليا لا تختلف عن مثلها في مجال الملانخوليا التي سبق وصفها، فإنها تستجيب للعلاج بسرعة عجيبة وتزول أعراضها في وقت قصير.

---

(٦) المترجم– والملانخوليا التقهقرية نوع من الجنون **Psychosis Neurosis** وليست عصاباً.

والمهم أن يعرف المرء كيف يواجه التغيير الذي يطرأ عليه في كل من مرحلتي البلوغ واليأس بكل شجاعة ولا يتطرق إلى نفسه بسببها شيء من الخوف، لأنه حادث طبيعي لا يستدعي الانزعاج.

الفصل الخامس

الخجل

في أغلب حالات الأمراض العقلية التي تساور أصحابها المخاوف المنوعة، نجد في سجلات المرضى أمثال العبارات الآتية التي لها دلالتها:

(لقد كنت في طفولتى خجولًا أو خجولة).

(كنت على الدوام شديد الحساسية وكان شعوري يجرح بسهولة).

(كان يبدو أنني كنت دومًا أخاف شيئًا ما).

(كان من العسير علي أن يكون لي أصدقاء وكنت أحسد إخوتي وأخواتي لقدرتهما على ذلك).

(كنت طول حياتي أريد أن أكون محبوبًا، ذا حظوة عند الغير، ولكن كان ذلك عسيرًا علي).

(لا أستطيع أن أعبر عما يجول في ذهني، مهما بلغت معرفتي بالشيء الذي أريد أن أقوله ويبدو لي أن هناك شيئًا يحول بيني وبين التعبير عن رأيي. أسمح للآخرين أن يبدوا آراءهم، وبذلك يغطون بأقوالهم على أقوالي، واقف حيال هذا مكتوف اليدين. وبعد ذلك آخذ في التفكير في هذه

الحالة الأليمة عندما آوي إلى فراشي واحتد غضبًا وأحارب نفسي لأن الشجاعة قد خانتني، فلم أستطع الدفاع عن آرائي ومعتقداتي).

ليست هذه الاعترافات مجرد أقاويل ساقتها الصدف. أنها قرائن وأدلة لها أهميتها لطبيب الأمراض العقلية في تشخيص المرض.

الخجل- سواء في الصغير أو الكبير- من أكثر أعراض التعب في الجهاز العصبي ظهورًا، وهو في الوقت نفسه من أسباب إضعاف الطاقة العصبية. فلندرس هذه الظاهرة إذًا من ناحيتين: كعارض أولًا، وكسبب ثانيًا.

لا يولد أحد خجولًا...

ليس الخجل صفة يولد بها الإنسان، وإن كان صاحبه لا يذكر مناسبة واحدة في حياته تجرد فيها من الخجل.. الخجل حالة مكتسبة ارتبطت بحادث معين مفزعٍ قد يرجع إلى عهد الطفولة المبكرة، لاسيما إذا كان الجهاز العصبي ضعيفًا شديد الحساسية.

وخذ مثلًا: طفل في السابعة من عمره مرهف الحس يطلب إليه أن يعزف على الكمان أمام قريبة له بمناسبة حضورها للزيارة وتلبية لهذا الطلب يمسك الطفل بالكمان ويسندها إلى كتفه بالكيفية التي تعلمها، ولكنه وهو يفعل ذلك يشعر بإحساس غريب مزعج في معدته. تأخذ

عضلات بطنه في التقلص. فيقول في نفسه: (أخشى أن أقع مغشيًّا علي من شدة الألم أمام قريبتنا الزائرة).

وفي الحال يعتريه خوف مزعج، لاسيما أنه يعلم أن أمه تريده أن يعزف أمام الزائرة حتى تظهر إعجابها به. وهنا يخشى أن يفتضح أمره بما يظهر عليه من الخجل، وبدأت حياته تخلو من صديق يثق فيه أو يبوح له بسره وهكذا يبيت سجينًا مكبلًا بأغلال الخجل، ومتى تمكنت صفة الخجل من امرئ أصبحت جزءًا لا يتجزأ من شخصيته.

والخجل ينمو كما تنمو النباتات السامة، تطول فروعه وتمتد إلى كل ناحية من نواحي الحياة، فتغزو فريسته في كفايته وقدرته على العمل كما تغزو رياضته وتسليته ولهوه. فكم من ألوف النساء والرجال الأكفاء حسان الوجوه والأجسام، يسيرون في طريقهم والجبن بادٍ على وجوههم ويؤدون أعمالهم والشعور بالخجل والتعس والألم لا يفارقهم. يعيشون في حياة كلها إحراج لهم، إذ يخيل إليهم أن كل العيون في الطريق تتطلع إليهم وتنتقد حركاتهم وسكناتهم وقلما يقدمون على إتيان عمل بغير أن يخشوا استرعاء الأنظار إليهم.

وقد يصبح الخجل وسواسًا؛ فقد شهدت مريضة كانت تعتقد أن في أحد خديها حفرة تشوه منظرها وتدعو المارة للتحديق فيها والسخرية منها. وكانت تخشى الخروج حتى لا تكون أضحوكة لمن يراها في الشارع أو أي مكان آخر. ولما تمكنت منها الفكرة وأصبحت جزءًا منها، كانت تنظر

في المرآة وترى فعلًا تلك الحفرة الموهومة وتضع إصبعها فيها، فتزداد يقينًا من وجودها وكانت مريضة أخرى تشكو من أن فكها الأسفل هبط حتى كاد يصل إلى صدرها وكانت تؤكد لي أنها تراه هكذا كلما نظرت خيالها في المرآة، ومن الأقوال التي كررتها على مسامعي: (عندما أنظر في المرآة لا يسعني إلا أن أقول: ما هذه الخلقة القبيحة المشوهة؟).

وجاء مرة لاستشارتي مدير محل تجاري كبير في نيويورك بشأن أمر طال تردده فيه وأعجزه عن البت في الطريق الذي يسلكه حياله، قال إن الشيب قد دب في رأسه، ولا يدري إذا كان من اللائق صبغه أو تركه على حالته الطبيعية، وهو حائر لا يدري أي قرار يتخذ. فمن جهة يخشى أن يبدو عليه الكبر والهرم إذا ترك الشعر الأبيض يغزو رأسه، ومن جهة يخشى أن يصبغه فيصبح أضحوكة زملائه ومرؤوسيه والواقع أنه كان شديد الرغبة في صبغ شعره ولكنه لم يجرؤ على اتخاذ قرار حاسم.

وكان إلزامًا علي أن أبين له أن هذا التردد الذي سبب عذابه وأرقه وعصبية مزاجه وقلقه وارتيابه في نظرات زملائه ومرؤوسيه وسرعة غضبه وتعطيل عمله، لا دخل له إطلاقًا بالشعرات البيضاء التي دبت في رأسه. كل ما هنالك أن التردد تصادف ارتباطه بهذه الفكرة وكان الأمر كذلك، لو أنه طلب إليه أن يبت بين أحد هذه الأمور: إما الزواج أو شراء بيت أو استثمار المال في تجارة.

وبعد الاستماع إلى قصة حياته، اتضح لي ما يأتي:

مرت عليه في شبابه فترة من التردد ذاق فيها شدة الألم؛ وذلك أنه لم يستطيع البت في الاحتفاظ بشاربه أو الاستغناء عنه وكان في طفولته يخشى التلعثم في الكلام، بالرغم من أنه كان لا يبدو عليه ذلك إلا قليلًا.

والواقع أن هذا المريض كان منذ ولادته دقيق الحس ضعيف الجهاز العصبي، عُرضة للشعور بأحاسيس بدنية عنيفة. وقد كانت هذه سببًا في شعوره بالخجل وعلمت منه أنه لم تمر به فترة في حياته كان لا يخاف فيها أن يبدو مضحكًا أمام الغير.

كان في صغره شديد الرغبة في أن يكون مثل زملائه من الصبية وموضع احترامهم وإعجابهم به، ولكن نظرًا إلى خجله وتركيز همه في نفسه، لم تتحقق رغبته، ولما كبر ظن أن الاحتفاظ بشاربه يضفي عليه شيئًا من الهيبة والوقار. وهما صفتان كان يشعر بافتقاره إليهما، ومع ذلك فقد أحجم عن ذلك خشية أن يكون موضعًا لانتقاد أهله وأضحوكة زملائه وأصدقائه.

أخيرًا أطلق شاربه وبذلك تغلب على الخوف بوقوفه في وجه أحاسيسه، وقد كان هذا سببًا في تحسنه بعض الشيء، وبالرغم من فوزه في هذه الجولة، فإن الخوف كان لا يزال متأصلًا فيه، متغلغلًا في شخصيته كان دائمًا شديد التأثر إزاء كل ملحوظة أو إشارة يبديها إنسان عن منظره والغريب أنه كان حسن المنظر، حسن الهندام، أنيقًا. ويبدو أصغر سنًّا مما هو، وكان الناس يمتدحون قوامه وشكله ومع ذلك فقد كان عصابه يصور

له كل مديح وإطراء هزءًا وسخرية. وكان يخيل إليه أن ما يقوله الناس عن حسن هندامه وطلعته بعيد عن الصدق والإخلاص وكثيرًا ما كان يتطرق إليه الشك فيظن أن الناس يضحكون منه في غيبته.

وكان قبل أن أبدأ في علاجه، يحتد غضبًا وتثور أعصابه إذا ما حاول أحد مرؤوسيه إنجاز عمل معين من تلقاء ذاته بغير استشارته لتوهمه أن هذا العمل إهانة له.

وقد نجح الدواء والعلاج النفساني في إنقاذه من عنف أحاسيسه وضعف جهازه العصبي ونجحت عملية تربيته من جديد في إزالة الأوهام من ذهنه، فلم يعد يظن أن الناس يحدقون النظر فيه ويعلقون على ما يرونه في منظره وتكسرت تدريجًا شوكة المرض فلم يعد يركز فكره في نفسه ودفاعه عما يتوهمه فيها من هيبة زائفة ووقار كاذب. وحلت الطمأنينة محل الخوف وبدأ يدرك أن صبغ شعره أو تركه على ما هو عليه، أمر خاص به، كما أن تخيره المظلة أو رباط الرقبة من شأنه لا من شأن غيره.

وكان طبيعيًّا، بعد شفائه من عصابة، أن يجد علاقاته بمرؤوسيه وزملائه قد تحسنت تحسنًا كبيرًا، وأن تجد زوجته الحياة معه أسعد مما كانت وبالجملة بدأ يفهم حقيقة السلامة العقلية.

وهذه حالة رجل من رجال الأعمال الذين كان الحظ حليفهم، فبلغ من النجاح ورغد العيش ذروته، ولكنه أخذ يشكو يومًا من انهيار أعصابه ولم يجد تعليلًا لما حل به؛ لأنه كان لا يبذل في عمله جهدًا أكثر مما اعتاده طيلة الأعوام الماضية ولم تشغل أفكاره هموم مالية، وكان وزوجته من أبرز سكان الضاحية التي كانا يقطنان فيها ومن أحب أفرادها إليهم. ولكن على حد قوله: (أخذت أحس بغتة أنني تمزقت إربًا إربًا، ولم يعد في وسعي أن أقوم بعمل بغير إجهادٍ مضنٍ).

وكان يشعر بما يشبه انفجارات شديدة الوقع في جسمه فيرتجف من قمة رأسه إلى أخمص قدمه، ويسمع طنينًا متواصلًا في أذنيه ويرى نقطًا وأشباحًا سوداء أمام عينيه ويخيل إليه أن قمة رأسه على وشك الانفجار في الهواء، وكان وهو في هذه الحالة يشكو سوء الهضم والتقلصات المعدية والإمساك تارة والإسهال أخرى. ولجأ إلى الأطباء فشخصوا مرضه بالتسمم تارة وبالتهاب المرارة تارة أخرى وعالجوه على هذا الأساس بغير نتيجة.. وساءت حالته يومًا بعد يوم.

ولم تكن آلام المعدة سببًا في آلام مُبرحة وحسب، بل كانت نذيرًا له بخطورة حالته وأصبح يخشى الخروج من منزله، فتصيبه أزمات المرض في الطريق، وبات يخاف أن يعرض نفسه أمام الناس للسخرية والفضيحة، ولم يعد يجد لذة في عمله أو فيما يساهم فيه من ألوان النشاط في المجتمع

الذي يعيش فيه. فكف عن أن يختلف إلى النادى وأن يلعب (الجولف) أو (البردج) وأن يصحب زوجته إلى الحفلات، وإذا ما جاءهم أصدقاء لزيارتهم، اعتذر عن البقاء معهم ولزم حجرته الخاصة.

ولما فحصته واطلعت على سجل حياته في البطاقة التي أعدتها السكرتيرة، قلت له فورًا أن انهياره العصبى يعزى إلى خجله. فأبى أن يقر هذا التشخيص واحتج بقوله إن هذا مدعاة للضحك. ولكنه بعد أخذ ورد وسؤال وجواب، اعترف بأنه كان في كل حياته يحارب في نفسه شعورًا (بالحرج والارتباك) والتهرب من مقابلة الغريب الذي لم يسبق له عهد بمعرفته أو كما قال لي حرفيًا: (كنت أخشى دومًا أن أظهر بمظهر لا يشرف) وكان هذا الخجل مصدر ألم له في المدرسة. حينما كان يطلب إليه التسميع أو الإجابة عن أسئلة، كان يضطر حينئذ أن يشدد الضغط على أسنانه، حتى يظل صوته متزنًا واضحًا واتبع هذه الوسيلة من ضبط النفس وتدريبها في الألعاب الرياضية وبعد ذلك في الحياة الاجتماعية في مرحلة الدراسة الجامعية وكان مما اعترف به قوله: (أما في الحفلات الراقصة فكنت أشعر باضطراب شديد بسبب العرق الذي كان يتصبب من جسمي وكانت يداي تظلان مبتلتين طول الوقت).

ولما أتم دراسته، توظف في عمل يتطلب المرور على العملاء وكان يكره ذلك بشدة ولكنه وطد العزم– برغم هذه الكراهية– على أن يقوم به على أكمل وجه. ومن أقواله: (وكنت كلما ركبت المصعد الكهربائي لزيارة أحد مديري الأعمال لقضاء مهمة تختص بوظيفتي، كانت تعتريني نوبات

من الألم بسبب التقلصات المعدية وكنت أشعر أثناء الحديث معه بتوتر شديد الوطأة وكانت يداي ترتجفان حتى تكونت عندي عادة غريبة وهي وضعهما في جيبي. وفي النهاية أخرج وقد نالت مني هذه المهمة ما نالت ومع ذلك كله كنت أنجز العمل الذي ذهبت لأجله).

أجل، قد أنجز العمل ولكن على حساب ماذا؟.. على حساب الطاقة العصبية التي لا تقدر بمال والتي نالت من جهازه العصبي الضعيف ما نالت، وقد استطاع أن يحتفظ بهذه الوظيفة زمنًا، لأنه كان يسمح له بعطلة لا بأس بها مرتين في العام ولأن حياته البيتية كانت تعينه على مواصلة العمل. بيد أن ذلك قد انتهى أخيرًا باستنزاف طاقته وهبوطها إلى مجال النورستانيا.. فانهارت أعصابه وأُقعد عن العمل.

وحتى يستعيد المريض صحته، كان عليه أن يدرك حقيقة حالته ويفهم أنه– ليس كما يتصور– فريسة مرض خطير خبيث مجهول الاسم، بل فريسة الخجل ليس إلا. وكان عليه أن يعلم أن هذا الخجل والمعارك العنيفة التي كان يشترك فيها ضده، تسبب عنهما هبوط طاقته وشكواه من أعراض الإسهال والإمساك وتشنجات المعدة وتقلصاتها وطنين أذنيه والأشباح السوداء أمام عينيه، وارتجافه وتصبب عرقه وشعوره بأنه لم يعد هو، وأن قمة رأسه تنفجر وتطير في الهواء.

إحمرار الوجه..

هذه قصة شابة مثقفة تخرجت في إحدى كليات التجارة واشتغلت في إحدى المؤسسات كاتبة سجلات، ولما أنس رئيسها فيها الذكاء والكفاية، عرض عليها أن ينقلها إلى عمل آخر أعلى مرتبًا وأمتع، فأبت ذلك رغم كل إلحاح. فلماذا رفضت؟.. لأنها مصابة بداء الارتباك والتحرج والشعور بشدة الألم إذا كان عملها يستدعى التحدث إلى غريب أو العمل بين مجموعة من الناس. ولا آثرت البقاء في وظيفتها على تفاهتها إذ فيها تتهيأ لها فرصة لا تجدها في سواها، ألا وهي دفن وجهها في السجلات فرارًا من لقاء الناس وجهًا لوجه. هذه الفتاة لا ينقصها ذكاء ولا كفاية ولا جمال ولا طموح، ولكنها لا تطمئن إلى ملابسات الحياة اليومية، تخشى أن يفتضح أمرها لإحمرار وجهها خجلًا وهذا ما يضطرها إلى إخفائه وراء الأوراق والسجلات لأنها منطقة الأمان.

وهذا شاب رياضي، كان في حياته المدرسية في مقدمة أعضاء الفرق الرياضية وأحد البارزين فيها، ولكنه كان على الدوام يحمر خجلًا إذا وجد مع فتاة. أو إذا قدمه أحد أصدقائه إلى فتاة أو سيدة، اندفع الدم إلى وجهه حتى أصبح قرمزي اللون، متوهج الوجنات واستحالت كل من أذنيه رقعة شديدة الإحمرار؛ وسبب ذلك أنه كان يشعر أن الفتاة أو السيدة التي أمامه مصوبة عينيها نحوه، تطيل النظر إليه لأنها تراه غريب الأطوار وتحدو به هذه الفكرة إلى الإمعان في حمرة الخجل وتصبب العرق والارتباك.

وكثيرًا ما يتخذ الناس إحمرار الوجه ذريعة للدعاية والضحك والواقع أنه لا يوجب هذا ولا ذاك، بل يستدر العطف على صاحبه، لأنه مصدر ألم لا مزيد عليه، فالكثير من النساء والرجال يشكون من إحمرار وتصبب عرق لا سبيل إلى التخلص منهما ومما يجلبانه عليه من حيرة وارتباك وكلما تغلغل فيهم ذلك الشعور، تضاعف تركيز أذهانهم في نفوسهم وزادت طاقتهم العصبية هبوطًا.

وأمثال هؤلاء يدفع بهم الإحمرار والخجل إلى الشعور بالاختناق وتلقصات الحنجرة وفقدان الصوت ومنهم من تساورهم أفكار مُشوشة مُفزعة تدور في رؤوسهم، فتضطرب أذهانهم ويعجزون عن التفكير السليم ويبلغ بهم الخوف من الاضطراب وتشويش الذهن أنهم يلزمون الصمت فلا يفتحون أفواههم بكلمة. هذه كلها أعراض الخجل وهو خشية التعرض لسخرية الغير، وهذه الخشية كما سبق القول مرارًا سببها ربطًا بأحاسيس الجسم، فإذا ما خاف صاحبها منها، انتقل منها إلى الخوف من أوضاع أخرى يعتقد أنها سبب سريانها في جسمه وما سبب هذه الأحاسيس في الواقع سوى هبوط الطاقة في خلايا الجهاز العصبي وبتجديدها بالعلاج تعود إلى حالتها الطبيعية. أما إذا اقتصر العلاج على الأعراض دون تقوية الخلايا، اشتدت الأحاسيس وازدادت عنفًا وعددًا وازدادت الطاقة هبوطًا وهكذا تصبح الحالة دائرة خبيثة.

قد تكون خجولًا ولا تدري

إذا كان الخجل طويل المدى- من الطفولة المبكرة مثلًا- فقد يجهل صاحبه أنه خجول؛ فالكثير من الناس يتألمون من اضطرابات هضمية ومعوية أو أمراض قلبية أو قرح معدية أو إكزيما أو ضيق في التنفس، وغيرها من العلل التي تدل على أنها أعراض الخوف من الأحاسيس البدنية. كل هؤلاء يخشون أن يفتضح أمرهم أمام الغير.

هذا هو أكثر أنواع أمراض الخوف انتشارًا وهو عادة أول لون من ألوان الخوف يساور ذهن المريض، ثم يتسع بعد ذلك إلى أن تتضخم أصوله وتمتد فروعه. وبهذه المناسبة نسرد في الفقرات التالية تاريخ مريض، وليكن اسمه المستعار "س":

(كنت في السنوات الخمس الأولى من حياتي وحيد والدتي وحدث قبل أن أولد، أن فقدت والدتي عدة أطفال. فكان طبيعيًّا أن تشتد عناية والدتي بي وتوجه كل همها وفكرها في صحتي وفيما أفعل ولم تكن تسمح لي أن ألعب مع غيري من أولاد الجيران؛ بدعوى اتصافهم بالخشونة وافتقارهم إلى الآداب السامية، وكانت تخشى على الدوام من أن يدفعوني إلى السامية أو المساهمة معهم في عمل يتأتى عنه خطرًا أو نتائج غير حميدة. وكثيرًا ما كانت تجرني جرًّا من بين رفاقي في اللعب وعاقبتني مرة بالضرب أمام أعينهم بسبب اللعب معهم، فكرهتها للتدخل في حريتي وعرفت أن هذا

العقاب قد جعلهم يصفوني بعبارة (ابن ماما) وأمثالها ولما لم يكن لدي حيلة لمقاومتها رضخت لرغبتها.

(وقد كان هذا سببًا في خجلي وابتعادي عن غيري من زملائي وكنت اضطر إلى التعويض عن ذلك بالالتجاء إلى أبي أو عمتي أو جدي لتشجيعهم أياي وعطفهم علي. وكانوا لا يترددون في اللعب معي وكنت أشعر معهم بالطمأنينة).

(وقد كنت ناجحًا في مدرستي، مكبًّا على دروسي في الفرقة وكان المدرسون راضين عني وعن عملي ونتائجي النهائية في الامتحانات حسنة. غير أن الشيء الوحيد الذي كنت أفشل فيه هو الوقوف أمام التلاميذ للتسميع).

(وفي مرحلة الدراسة الثانوية كانت نتائجي كذلك متفوقة، غير أنني كنت لا أساهم في الألعاب الرياضية أو النشاط الاجتماعي. ولم يكن سبب امتناعي عنها عدم الرغبة فيها، إنما العكس هو الواقع، إذ كنت أتمنى من صميم فؤادي أن أكون محبًّا لمشاركة الغير والاندماج في الجماعة. وقد حاولت ذلك فلم أنجح. وكنت إذا تحدثت مع فتاة شعرت بعدم ارتياح وعصبية في مزاجي، وكانت القريحة لا تجود بكلمة أقولها لها فإذا حاولت الكلام، يأخذ العرق في التصبب من جبيني وينخفض صوتي حتى يصبح الكلام تمتة خافتة غير مفهومة وأشعر بالخزي. ولجأت بعد ذلك إلى تبرير موقفي بقولي إن أولئك الزملاء من فتيات وفتية غير جديرين بالاهتمام

على كل حال وأنني أشد ذكاءً من أكثرهم وأصبحت بعد ذلك أسلك مسلك المتعالي المتباهي وأشعر أن سواي لا يستحق مني سوى الازدراء والاحتقار).

(واشتغلت عامًا مع والدي في أعماله التجارية ثم أُعلنت الحرب فدخلت الجندية، حيث عهد إلي بعمل كتابي في إحدى الفرق وكان عملي مكللًا بالنجاح ولم أجد أدنى صعوبة (خجل) في التحدث إلى الضباط ولكني كنت أشعر بعدم الارتياح والقلق وعدم الميل للكلام عند وجودي مع أمثالي من المجندين، ولم أستطع أن تكون علاقاتي معهم كما يجب رغم محاولتي. ونظرًا لما كنت أشعر به من تركيز أفكاري في ذاتي وعدم ارتياحي لوجودي معهم، كنت أتجنبهم. ولذا لم يكن لي أصدقاء ولم أساهم في الحفلات التي كانت تقام لجنود فرقتي).

(وخطر ببالي مرة أن أتصيد فتاة كما يفعل الغير ولكن عجزت عن ذلك؛ لجهلي العثور عليها بنفسي وكان مجرد التفكير في مرافقة فتاة غريبة لا أعرفها، ترتعد له فرائصي إذ كنت لا أعرف كيف أسلك معها أو ماذا أقول لها).

ولما سرحت من الجندية، استأنفت العمل مع والدي وكنت حينئذاك قد بلغت العمر الذي ينتظر مني فيه أن أتحمل مسؤوليات العمل، كالمرور على المطاعم التي نبيع لها بعض منتجاتنا ولكن مثل هذه المهمة كان عبئًا

ثقيلًا علي. وكان ينتظر أن يكون مثل هذا العمل سهلًا، بل داعيًا للتسلية، لأن والدي كان يعامل تلك المطاعم منذ أعوام طويلة.

(كان يخيفني في هذه المهام علمي أنني سأتحدث إلى المدير أمام الناس وأن جسمي سيبتل بالعرق بمجرد أن يفتح الباب المؤدي إلى مكتبه، وأن عضلات معدتي ستأخذ في التقلص. فأتلوى من الألم وأخشى أن أتقيا وشعرت بخشونة في يدي، ولذا كنت أخشى التسليم على الناس. وأخاف أن يهزأ بي الناس إذا ما خانني صوتي فيصبح كلامي فحيحًا ضعيفًا، لا يليق برجل مثلي ضخم الجسم. وكان مما يزيدني خجلًا خوفي من أن المدير والفتاة الجالسة إلى الخزينة يرمياني بالجنون).

(وبالرغم من ذلك فقد كان لزامًا علي تأدية هذه المهام. بيد أنني كنت أعود بعدها مرهقًا، أجر قدمي جرًّا ولا أستطيع الذهاب إلى السينما وكنت أكره البقاء مع أفراد أسرتي أو أن أشارك والدي في اللعب، بل كان كل همي أن أغلق باب حجرتي واستمع للإذاعة وآسف على ما وصلت إليه حالتي..).

(تأكدت أنني فاشل، تعيس، لا يرجى مني، لا حيلة لي في التغلب على متاعبي، وكنت أكره أن أفكر في السنوات الطويلة الباقية من عمري وخطر ببالي أن أستعير من المكتبة بعض كتب علم النفس والتحليل النفساني، ففعلت آملًا أن أجد حلًّا لمشكلتي الغامضة وأن أبحث إذا كان في هذا العالم أناس مثلي).

(وكنت كلما توسعت في المطالعة، زدت اضطرابا وأخذت ألوم أمي لتربيتي هذه التربية الفاشلة التي خلقت مني (ابن ماما). ثم أخذت ألوم والدي لأنه لم يوقف أمي عند حدها في تربيتي، في حين أنه كان يجدر به أن يعرف عاقبة هذا النوع من التربية.. كل هذا لم يأت بنتيجة ولم يبعد عني ذلك الشعور المخيف الذي يستولى علي كلما لقيت أناسا لا أعرفهم وكان علي أن أتحدث إليهم).

***

لقد تعمدت الإطالة في وصف هذه الحالة، لأنني سأشير إليها مرات في الفصول التالية من هذا الكتاب، ولأنها حالة مثالية للخجل وأثره في عمل صاحبه وشخصيته أن الأعراض التي كان يشكو منها هذا الرجل كانت في جملتها عقلية لا بدنية برغم الآلام المعدية والعرق البارد إلخ..

لقد ولد بجهاز عصبي ضعيف، فكان عرضة لشدة الحساسية وسرعة التأثر مما يقال له أو عنه وقد زادت هذه الحساسية معاملة الأم ويذكر القارئ أن هذا المريض كان يصادف ارتياحًا في اتصاله بعمته وجديه أكثر مما يجده مع نظرائه من الأطفال الذين في سنه ولذا قضى شطرًا كبيرًا من عمره مستسلمًا للخوف وعدم الاطمئنان والشك في نيات الغير.. كان لا يشعر بارتياح في حياته المدرسية والجامعية وخلال الفترة التي قضاها في الجيش، كلما حاول الاندماج في الحياة الاجتماعية، فلما نزل إلى ميدان

العمل تأصلت فيه كراهية المجتمعات وتضاعف خوفه بسبب استسلامه لشعوره وتجنبه الغير.

وتسبب عن عصاب الخوف استنزاف الطاقة من جهازه العصبي ولما اضطر إلى القيام بالمهام التي كان يكره القيام بها– وهي المهام التي تثير فيه تلك الأحاسيس الأليمة– اشتدت هذه الأحاسيس وساعدت على إضعاف طاقته فوق ضعفها.

حارب مشاعرك..

عندما اتضح للمريض أن يحارب مشاعره ويقف ضدها ويتحداها، أكون قد مهدت لهذا النصح بشرح هذه المشاعر والأحاسيس له وإيقافه على طبيعتها فلابد من تعريفه أنها عديمة الضرر وأنها شعور عادي يشتد ويتضخم بسبب مرضه وكانت سببًا في خوفه زمنًا طويلًا، ومتى أدرك جيدا هذه الحقائق، يطلب إليه أن يتحدى هذا الشعور ويقف في وجهه ويقوم بعمل الأشياء التي كان يخشى القيام بها. عليه أن يخاطب هذه الأحاسيس بقوله: (هلمي، هلمي.. إنني أعرف حقيقتك أعلم جيدًا أنك لا تستطيعين إيذائي وأن الخطر الذي كنت أتوهمه فيك لا وجود له).

فإذا ما فهم المريض جيدًا طبيعة أحاسيسه: أسبابها وخلوها من الضرر وأتى الأعمال التي كان يخشى إتيانها، يتبين له أن المشاعر التي ترتبط بهذه الأعمال باتت أخف حدة ووطأة مما كانت ويدرك أنه أصبح في وسعه أن يعمل اليوم ما كان يجبن أن يعمل بالأمس. وحسب هذا الإدراك

أن يكون معوانًا له على تجديد طاقته والخطوة التالية أسهل من سابقتها.. فكلما اتبع أمر الطبيب ووقف لأحاسيسه بالمرصاد وتحداها أن تتقدم نحوه، أيقن أن حدتها قد خفت وأصبحت لا تستجيب له إذا ما دعاها والخطوة الأخيرة في سلم العلاج أنها لا تعود. لقد شُفِيَ المريض تمامًا.

وهنا أريد أن أوصي القارئ بأن يقرأ هذه الفقرات مرة أخرى؛ لأنها على الرغم مما تبدو عليه من السهولة والبساطة فإن معانيها تختلط على الكثيرين.

وأرجو ملاحظة النقطة الآتية بعناية:

- إنني لا أُوصي المريض بأن ينفض يديه من هذه الأحاسيس ويأبى الاعتراف بها، فليس في وسع إنسان أن يخدع عصاب الخوف بل ينبغي أن يواجهها بصراحة (في الفضاء الأوسع). أما إذا حاولت طمس معالمها والزعم بأنك لست خائفًا، فإنك تكذب على نفسك وبذلك تضاعف قوة الخوف بدلًا من أن تكسر شوكتها.

- أنصح لك أن تواجه الخوف كما هو- وعلى علاته- بعد أن أصبحت تتفهم طبيعته وأيقنت أنه عديم الضرر ومتى تسلحت بهذا الإدراك وهذا الفهم، تقدم نحو أحاسيسك بشجاعة وجرأة، كما تقدم داود النبي نحو (جوليات) الجبارة في القصة التي وردت عنه في التوراة.

أنت الآن كالنبي داوود مزود بسلاح الحق والحق لا يغلب.

الفصل السادس

الغيرة

الغيرة كداء السرطان، تغزو فريستها وتتغلغل في شخصيتها، حتى لا تدع جانبًا من جسم صاحبها أو عقله يخلو منها.. ومتى علقت بذهن إنسان فهيهات أن يفلت من قبضتها الفولاذية، لأنها تبقى جاثمة فوقه ليلًا ونهارًا ولا تنفك تهمس في أذنيه موحية إليه بالشكوك السامة، فتمنعه الراحة وتحرمه سلامة العقل. إن الغيرة مصدر الكثير من التعب التي تستولي على أعصاب المصاب بها.

ومن طبيعة الغيرة أنك لا تستطيع مهادنتها أو ملاقاتها في منتصف الطريق لأنها لا ترضى الأنصاف ولا تقنع إلا بالنصيب كاملًا غير منقوص وليس في وسعك مداعبتها أو الضحك عليها وإذا سخرت منها تسربت إلى الأعماق وبات خطرها على العقل أشد مما كان. ولا واقع أن الفرق بين الرجل الذي يعتقد أنه السيد المسيح فتمكنت منه هذه الفكرة والرجل الذي يعتقد أن كل موظف جديد في المكتب الذي يعمل فيه يحاول أن يحل محله.. الفرق بين هذا وذاك درجة من درجات الجنون!

ما هي الغيرة؟..

الغيرة عارض من أعراض الخوف والرجل الذي يشعر بالاطمئنان والأمن في قرارة نفسه، لا يمكن أن يُبتلى بداء الغيرة أو أن تعرف الغيرة إليه سبيلًا. قد تحسد أحد الناس لأنه أسعد منك حظًّا وأكثر استمتاعًا بمزايا أنت محروم منها أو يبدو على الأقل كذلك، بيد أن هذا ليس المقصود من الغيرة.

الغيرة دليل المرض؛ لأن العقل الذي تلازمه معهم بالخوف والخجل وعرضة للإصابة بحالة خبيثة من المرض تفتك بشخصيته، ودعني أكرر القول– وإن اتهمت بعيب التكرار– إن الخوف أو توقع الخطر أول دليل على التعب الذي يصاب به الجهاز العصبي.

ويأتي الخوف أو توقع الخطر في بادئ الأمر في صورة غامضة ينقصها الوضوح والتكوين.. يشعر صاحبها بعدم الطمأنينة ولا يعرف سبب ذلك، اللهم إلا إذا فهم جيدًا النظريات التي جاءت في هذا الكتاب أو المؤلف الذي سبقه (لا تخف).

الغيرة إحساس

الكثيرون من الكُتَّاب الذين عالجوا هذا الموضوع يعزون الغيرة إلى وجدان هدام شديد الوطأة في النظام الفكري ويشجع هؤلاء الكُتاب المرضى على البحث عن جرثومة داء الغيرة والتنقيب عنها في الأفكار التي

تشغل بالهم. وفي اعتقادي بعد خبرتي الطويلة في علاج هذا الداء أن الباحث في أفكاره عن مصدر الغيرة (كمتطلب الماء في جذوة نار). إنني أقرر عن يقين أن الغيرة لا علاقة لها بالنظام الفكري ولكنها كسائر أنواع الخوف ترجع إلى شعور في جسم صاحبها.

إن المرأة أو الرجل الغيور يشعر بأحاسيس عنيفة تندفع سارية في جسمه دلالة على خوفه وعدم اطمئنانه، وكلما اشتدت هذه الأحاسيس اشتد خوفه وعدم اطمئنانه تبعًا لذلك. فإذا كنت لا تفهم طبيعة هذا الشعور وأسبابه، تعزوهما إلى أن المرأة التي تحب- أو الرجل- على وشك الإفلات منك وأنك مهدد بفقدانها وتعلل الأحاسيس بالقول (لولا أن هناك ما ينذر بفقدان السعادة وحرماني من الحبيب، لما كنت أشعر بما أشعر به) وعندما توحي إلى نفسك بهذا القول، يكون مثلك مثل الرجل الذي يعلل المشاعر المبهمة الأليمة في صدره بأنها من أمراض القلب أو مثل المرأة التي تعتقد أن ما تشعر به في ظهرها من آلام حادة من أعراض السرطان، أنك تشخص أحاسيس الجسم تشخيصًا خاطئًا وتعتقد بصحته وتتقبله قضية مُسَلمًا به.

وكلما استسلمت لهذا الاعتقاد اشتد شعورك عنفًا وأصبح الواحد للآخر ككفة الميزان للكفة الأخرى، وكلما زاد خوفك وعدم اطمئنانك زاد شعورك بعجزك عن ضبط نفسك، وبأنك سرعان ما تنفجر وتطير في الهواء. ومعنى هذا أنك تخاف من أحاسيسك المروعة الأليمة التي لا تفهمها لا من الأفكار التي تساورك بخصوص فقد حبيبك. أي أن

الإحساس والفكرة التي ربطتها به، قد أصبح الواحد شرطًا لظهور الأخرى وأصبح معك في كل حين، ونتج عن ذلك أن وجودك مع من تحب لا يشعرك بالارتياح التام، ولذا يشتد بينكما الخصام والجدل ويتهم أحدكما الآخر بكل أنواع التهم وتساور كل منكما الريب والشكوك في كل ساعة من ساعات الليل والنهار.

وأيًّا كانت المسالك البريئة التي يسلكها صديقك أو صديقتك، فإنك تحملها على الدوام محمل الخديعة والكذب. في كل هذا تعتقد أن تعليلك صحيح وأن منطقك سليم، في حين أن النتائج التي توصلت إليها مبنية على أسس لا نصيب لها من الصحة، وبذلك توشك أن تصل إلى حالة المصاب بداء (البارانويا)، أي الذي أصبح يعتقد اعتقادًا ثابتًا أن كل رجل في الدنيا يكيد له ويعمل لإيذائه ويرى الخطر محدقًا به في كل ما يبدو من الآخرين نحوه من حركات وسكنات، وبذلك أصبح هذا الاعتقاد فيه بديهة لا حاجة للاستدلال على صحتها والشخص المصاب بداء (البارانويا) مجنون، وجنونه أشد أنواع الجنون خطورة ولكن قدرته على تعليل الأشياء تدل على نهاية الذكاء ولولا أن الوقائع التي بنى عليها نتائجه باطلة، لكان عمله سليمًا دالًّا على الذكاء والمقدرة.

إن المرأة والرجل الذي تبلغ به الغيرة حد الجنون وتدفعه إلى القسوة كارتكاب جريمة القتل هو الذي سلم بصحة آراء وصدق وقائع، هي في الحقيقة كاذبة، والذي حدا به إلى هذا أنه لم يتفهم طبيعة أحاسيسه.

ولا ريب أن الغيرة طبيعية والشعور بها أمر عادي إلى حد ما وهي مثل سواها من أنواع الخوف. فليس ثمة خروج عن المألوف أن يخشى إنسان فقدان شيء يقدره ويحبه، سواء أكان ذلك الشيء شخصًا أو وظيفة أو متاعًا. أما إذا بلغت الغيرة حد العنف والشدة وسيطرت الحساسية بها على العقل، فإنها تصبح حالة خفيفة من حالات الجنون.

والغيرة كسائر أنواع العصاب يشتد ساعدها بالتشجيع؛ فكلما انغمس فيها المرء واستسلم لها ازدادت قوة وكلما ترك لها الحبل على الغارب، سيطرت على تفكيره وهدمت قدرته على ضبط أعصابه وتعليل الأشياء تعليلًا منطقيًّا، ولهذا يعزى السبب في الكثير من جرائم القتل.

وللغيرة ترجع أغلب حوادث الطلاق وما يتمثل على مسارح الزوجية من المشاهد الصاخبة والمآسي المحزنة التي لا تضر بالزوج والزوجة وحسب، وإنما تتعداهما إلى البنين والبنات.

ويتضح لمن يدرس نظرية هذه الحساسية وكيف تنشأ وتتطور، أن الغيرة ليست من طبيعة الإنسان وخلقه ولكنها صفة ضارة هدامة مكتسبة. إن الطفل لا يولد غيورًا ولا يرث الإحساس بها من والديه أو أجداده ولا يعقل أن أبًا أو أمًّا ينقل مثل هذه الميول والنزعات المؤذية إلى ذريته. إن ما يمكن أن يتوارثه الطفل عن والديه جهاز عصبي شديد الحساسية سريع التأثر ولكل جهاز ضعيف مرهف الحس قابلية لاشتداد الشعور وتضاعفه وهذا أساس الغيرة.

وإذا فحص طبيب الأمراض العقلية الرجل الغيور فحصًا دقيقًا تبين له أن مرضه لا يقتصر على الخوف وحده، أي الخشية من فقدان الشيء أو الشخص الذي يحبه، وإنما يشمل فوق ذلك حدة الطبع ويغلب أن يكون قد ظهر عليه ذلك منذ نعومة أظفاره وأنه كان منذ سن مبكرة عنيفًا في حبه وكراهيته والغريب أن أمثاله يباهون عادة بشدة انفعالهم وسرعة تأثرهم؛ ظنًّا منهم أن حدة الطبع دليل القوة والواقع أن العكس هو الصحيح. إن عنف الطباع دليل على ضعف الجهاز العصبي وهو ما لا يدعو إلى التفاخر أو ما يحسد عليه صاحبه، وعلى من يشعر به أن يسلم بهبوط الطاقة في الخلايا العصبية.

العلاقة بين الخوف والغيرة...

ولكي نفهم كيف يتحول الخوف أو توقع الخطر– وهو أول أعراض الضعف العصبي– إلى غيرة، نوجز قصة سيدة عرفتها:

كان زواجها سعيدًا وكان زوجها لا يدخر وسعًا إلا ويبذله لإرضائها والسهر على راحتها، وكان بيتهما نموذج الأناقة مستكملًا وسائل الراحة ولا يشغل بالهما في الظاهر هم ولا نصب. وكل ما توافر للزوجة من أطايب الحياة كان مما تحسد عليه كل امرأة. وبالرغم من ذلك، كانت على الدوام قلقة. لا بسبب شيء معين، بل بكيفية غامضة لا يمكنها تحديدها ولا تدري أين مصدرها؟. ولم يقل لها أحد أن الحمى التي أصابتها والعملية البسيطة التي أُجريت لها بعد ذلك، تسبب عنها هبوط في طاقتها العصبية.

حقيقة أن هذا لم يبلغ درجة توجب شدة الاهتمام ولكنه كان كافيًا لإشعارها بشيء من الخوف وعدم الطمأنينة، وكثيرًا ما كانت تحاول أن تبحث عما عساه أن ينقصها في الحياة مما يسبب لها هذا القلق، فلا تجد له أثرًا. ولكنها كانت تقول في نفسها إن هذا الخوف لابد أن يكون إنذارًا أو تمهيدًا لحادث على وشك الوقوع وأن (غريزة) الأنوثة فيها أو فطرتها تحاول أن تنبئها بخطر لم يكشف عنه المستقبل بعد.

ثم لا تفتأ أن تتساءل عن معنى هذا كله وقد تظن امرأة سواها أنها ستصاب بمرض لم يكتشفه الطبيب بعد.. أما هي فتقول في نفسها: (إن هذا الذي أخشى وقوعه قد يكون له علاقة بزوجي، فقد تكون صحته على غير ما يرام)، ولكنها سرعان ما تتذكر أن الطبيب قد فحصه أخيرًا ووجد أنه في تمام الصحة، غير أنها رغم ذلك لا يزال الخوف يساورها– وكيف لا وجهازها العصبي ضعيف؟– فتشرع في شحذ القريحة مستعينة بخيالها للوقوف على سبب الخوف، فيوسوس هاتف في أذنها أن زوجها يحتمل أن يكون متصلًا بامرأة سواها. فهناك تلك الشابة ذات الجاذبية الجنسية في مكتبه– إنه كثيرًا ما كان يتحدث عنها.. فلا يمكن أن يخفى على أحد أنه كان معجبًا بها. على أن ذكرها لم يجئ في سياق حديثه أخيرًا. فلماذا؟ هل معنى هذا أنه أصبح أشد اهتمامًا بأمرها وأكثر إعجابًا بها فسكت عن ذكر اسمها أمام زوجته لئلا ينكشف أمره؟!

الغيرة إذًا كالشجرة يمكن أن تبدأ حبة ولا يلزم أن تكون الحبة كبيرة، طالما كانت التربة التي تقع عليها خصيبة. إن الخوف أو توقع الخطر الناتج

عن التعب كالسماد الذي يزيد الأرض خصوبة صالحة لهذا النوع من الزرع.

وإذا لم تتخذ الوسائل العلاجية لإزالة هذا التعب فلابد من أن يزداد شدة ويزداد بسببه القلق والهم والارتياب ولا تخف وطأته حتى إذا تحديته وحاربته طالما كنت لا تفهم طبيعته ونشأته وكلما زاد تعبك زاد خوفك وتضاعفت شدة حساسيتك. تبيت يقظًا لكل ما يقال عنك فتحسبه تعريضًا بك ويجرح إحساسك، وهذه الأسباب تفسر نظرات الغير أو سلوكهم العابر بأنه كراهية لك أو استهزاء بك ويصعب عليك تركيز فكرك في موضوعٍ واحد- اللهم إلا في نفسك- وتتأصل فيك تلك الفكرة التي تُشغل بالك.

بهذا تستسلم لليأس من الحياة، تقول لنفسها إنها لم تعد في عنفوان الصبا وتشكو من التعب فتمتنع عن الذهاب للحفلات لعجزها عن الظهور بمظهر المرأة المرحة البشوش.

ولا تريد ارتداء ملابسها الجميلة التي كانت تتباهى بها ولم تعد ترغب في شراء حاجاتها كعادتها لأن ذلك يزيد شعورها بالتعب. ولا يخفى عليها أنها تنحدر تدريجًا إلى أسفل السلم وقد تلوم نفسها على هذا الاستسلام للريبة والإذعان للشك ولكنها لا تجد سبيلًا للكف عنهما. ولا يزيدها هذا إلا شقاءً وهمًّا.. هذه هي الحالة التي يكون فيها المرء فريسة رأي ثابت.

وبهذا يتطور الوضع إلى عصاب خطير هو عصاب الغيرة.. (فحذار من الوحش ذي العيون الخضراء).

***

وقد أبدع شكسبير في روايته الشهيرة (عُطيل) في وصف عقل نبيل أضنى أعصابه التعب، فقتلته الغيرة ويرسم لنا عُطيل لوحة فنية لما لاقاه من المتاعب بعد عودته من ساحة القتال في قوله: (حروب وحصار وكوارث مروعة مررت بها.. حوادث خاطفة من سيل جارف وقتال عنيف.. عهود تكسر وجنود تقع في قبضة عدو نذل وتؤسر وتُباع في سوق الرقيق). وفي طب الأمراض العقلية الحديث حالات لا حصر لها للأمراض التي تتسبب من صدمات الحروب وأثرها في إنهاك الجهاز العصبي.

ويذكر لنا عُطيل كيف أن (ديدمونا) افتتنت بهذا الوصف الرائع والمغامرات التي قام بها في ساحة القتال فقال: (أحبتني لما لاقيته من الأخطار وأحببتها لما لقيت فيها من عطف!..).

بيد أن تلك المغامرات المثيرة- برًّا وبحرًا- وتلك الحروب الطاحنة والحوادث المروعة، كان لها عميق الأثر في جهاز عطيل العصبي.. كان حبه (لديدمونا) نبيلًا ولكن عقله كان سريع التأثر بسموم (ياغو)- ذلك الوغد الخبيث- وما كان يسره في أذنيه وقد مهدت متاعب عطيل السبيل (لياغو)، فصادف مرتعًا خصيبًا للوشاية والدسيسة، وما كاد (ياغو) يوحي إليه بالفكرة حتى أنشبت أظفارها فيه وأصبحت جزءًا منه وما أن ثبتت

أقدامها حتى تضخمت وكبرت فأصبحت غرة وحشية فتكت بحبه (لديدمونا) ثم قضت على حياتها وحياته!

وقد ظهرت في أمريكا رواية سينمائية حضرها ملايين من الناس في طول البلاد وعرضها، خلاصتها أن بطل الرواية- وقد كان ممثلًا مسرحيًّا يقوم بدور عُطيل (مغربى البندقية)- بلغ منه التأثر بدوره، أنه ليس شخصية عُطيل بكل ما فيها من تصديق للوشاية واستسلام للدسيسة والإصابة بذلك الداء الوبيل: الغيرة وقد كان كلما قام بتمثيل هذا الدور في المسرح يخشى أن يصبح شعوره التمثيلي حقيقة واقعة، فتحققت مخاوفه وأخذت الفكرة تتأصل فيه وقد انتهى به الخوف- وهو بلا شك دليل ضعفه العصبي- إلى وسواس مأساة قضى فيها على حياته.

وقلما قرأ صحيفة يومية في أثناء الحروب أو بعد أن تضع أوزارها، حتى نقرأ عن مآسي الجنود القدماء الذين يصابون بوسواس الغيرة فيقدمون على قتل زوجاتهم. إن أحوال الحروب تضعف الطاقة في جهاز الجندي، فتهبط إلى درجة يسهل فيها وقوعه فريسة للأفكار الثابتة ونظرًا لقلقه وسرعة تأثره وعنف أحاسيسه وعصبية مزاجه، تصبح حياة الزوجة معه مستحيلة، إذ لم يعد ذلك الرجل الذي تزوجته وعرفته قبل الحرب ومن السهل أن تتوالى الأحداث والملابسات حتى تتطور إلى غيرة قاتلة تختم فصول الرواية فيها بجريمة القتل.

الغيرة قابلة للشفاء..

لقد اتضح مما سبق أن الغيرة لون من ألوان الخوف ولا تختلف في شيء عن غيرها من المخاوف المرضية التي وصفناها وتستجيب للوسائل العلاجية التي يستجيب لها سواها.

ويسهل كسر شوكة هذا العصاب إذا أحسن الطبيب تشخيص المرض وعلاجه قبل أن يتمكن من المريض ويستفحل ولا يتم هذا إلا بتمييز أحاسيس المريض عن سواها. إنها أحاسيس بدنية عادية ولكنها قوية، عنيفة، أليمة، تضطرب لها حياة المريض اليومية. إنها إنذار بتوتر الخلايا العصبية، فمتى أدرك المريض ذلك كان لزامًا عليه الوقوف ضدها وأن يردد لنفسه: (أن هذا الشك الذي يساورني لا أساس له) ويأبى أن يرضخ له أو أن يتوهم أن الشخص الذي يحبه على وشك الإفلات منه، في وسع الغيور أن يعيد المياه إلى مجاريها بغير الالتجاء إلى الطبيب إذا سارع إلى تجديد طاقته بالراحة والاستجمام والوسائل التي سبق تفصيلها قبل أن تهبط إلى درجة تستوجب علاج الطبيب وتنذر بالخطر.

إن علاجي المريض المصاب بداء الغيرة لا يختلف عن علاجي لسواه من المصابين بالمخاوف المرضية. أطلب إليه قبل كل شي أن يقص عليَّ سيرته، حتى أبين له أثر البيئة وحالته الصحية وعمله وعلاقته بأفراد أسرته وما إلى ذلك، على حالته البدنية والعقلية ويسلم كل غيور بأنه كان حاد الطبع طول حياته ويدل الفحص على أن هناك أعراضًا أخرى فيه تدل

على ضعف جهازه العصبي، هذه كلها أشرحها للمريض ثم أبين له أن غيرته وثيقة الارتباط بأحاسيسه وأنه يمكن تخفيف وطأتها أو التخلص منها كلية؛ فالمريض نفسه هو الذي ربط في ذهنه بينها وبين خوفه من فقدان من يحب وبهذا تتكون الغيرة.

ومن هذه النقطة يبدأ علاج المريض طبقًا لنظام موضوع.. يتعاطى الدواء الذي يرفع الطاقة في الجهاز العصبي ويشجع على عدم الرضوخ لأحاسيسه بل يعمل ضدها. وبفعل الدواء يجد أنه كفء لذلك وعندما يقف وحي القتال بينه وبينها، يتجدد جهازه العصبي ويقوى.

وفي الوقت الذي يعالج فيه بالدواء لتقويه أعصابه، يعالج كذلك نفسانيًّا بتربيته من جديد حتى يفكر تفكيرًا سليمًا. ومتى ثبتت في ذهنه حقيقة الغيرة– أي أنها في أحاسيسه لا في نظامه الفكري– يشجع على تكوين مُثُل جديدة في الحب أسمى مكانة وأصدق. وبذلك يدرك أن الحب ليس ملكية وأن الحب السليم الصحيح يتطلب الثقة في المحبوب ومنحه نصيبه وحقه من الحرية.

الحب العنيف..

إن الأفكار التي تساور صاحبها لا تلد غيرة إلا إذا غذَّاها الخوف وعدم الطمأنينة كما رأينا.. بيد أن هذا ليس معناه أن كل شخص عُرضة للمخاوف والشعور بعدم الاطمئنان تكون الغيرة طبيعة فيه.. إذ يشترط فوق الخوف والشعور بدنو الخطر– وهما غذاء الغيرة– أن يكون حب

الغيور كحب عُطيل في رواية شكسبير.. حبًّا عنيفًا ولكنه خالٍ من الحكمة.

الحب من أهم الدروس التي ينبغي لكل امرئ أن يتعلمها ويأخذ بناصيتها حتى يعيش سعيدًا، منتجًا. وليس كل إنسان يولد مُلمًّا بهذه الدروس بالفطرة فيعرف كيف يحب حبًّا صحيحًا. ولكن في وسع كل إنسان أن يتعلمها كما يتعلم السباحة أو الرماية، طالما كانت له الرغبة الصادقة في تكوين خلقه وشخصيته.

ولا يولد أحد بالفطرة عُرضة للغيرة بسبب ضعف جهازه العصبي. وفي وسع كل مخلوق أن يتحصن ضد الغيرة، كما في وسعه أن يتحصن ضد حمى التيفود أو التيفوس أو أي مرض آخر خطير. ومتى توافرت لديك المناعة وتعلمت دروس الحب، فأصبح رائد حبك الحكمة، فإنك مهما أنهك التعب قواك وبلغ منك الخوف ومهما استسلمت لليأس، فإن الحسد لن يعرف إلى قلبك سبيلًا.

في وسع الطبيب الذي يفهم طبيعة الجهاز العصبي أن يعالجك بالدواء حتى تتخلص من التعب الذي تسبب عنه ضعف الطاقة، وإذا كان طبيبًا نفسيًّا كان في وسعه أن يزيل عنك وسواس الغيرة. والطبيب أو أخصائي الأمراض العصبية أو الكاهن الذي يحاول علاج المريض بالكلام وحده وبدون دواء، يكتب عليه الفشل. نعود مرة أخرى إلى موضوع الحب، فنقول إن صفة الحب لا تقاس بشدتها وعنفها بل بدرجة ما تسمح لنفسك

فيها من معنى الملكية.. فإذا كنت تقدر حقيقة حريتك العقلية وتعمل على تقويتها، كان لزامًا عليك أن تحب مَنْ تُحب، بشرط ألا تعرض حريته للخطر أو الأذى. فمن حقوق الإنسان المقدسة حريته ومن حق كل فرد أن يكون (هو) نفسه. وينبغي أن نحرص على هذا الحق حتى فيما يتعلق بمن نحب. لكل فرد في الوجود- حتى من نحب- أن يكون له حق الحرية وحق الاحتفاظ بجانب من أسراره ورعاية شؤونه الخاصة. وليس الحب مبررًا للتعدي على هذه الحرية والحرمان من هذه السرية. الواقع أن الحب الصادق الصحيح لا يسمح لنا أن ندوس على هذه أو نتجاهل تلك، ولن نتعلم فن الحب الصحيح من الشاشة البيضاء؛ فمن أقوى العوامل التي تعطي الناس فكرة خاطئة عن الحب (الرومانسية) وعلاقة الجنسين بعضهما ببعض كما تبدو في السينما. أنها وما يذاع من محطات اللاسلكي من الأغاني الرخيصة والروايات المبتذلة يوميًّا، تترك في العقول الناشئة التي لم تنضج بعد آثارًا هدامة، فيظنون أن الحب يقاس بمقدار سيطرة الحبيب على حبيبه.

لقد أثبتت الأبحاث والدراسات الاجتماعية أن في مقدمة الأسباب التي تؤدي إلى الطلاق وهدم الأسر، افتقار الزوجين إلى النضوج قبل الإقدام على الزواج. إن أرث الحرية الذي تتوق إليه كل أمة وكل فرد، لا يتوافر إلا متى تعلم الناس كيف يحبون وكيف يحبون بحكمة لا بعنف، وكيف يحترمون حرية الحبيب وسريته، وبتعبير آخر كيف يبلغون درجة من النضوج البدني والعقلي والاجتماعي والوجداني، تكفل سعاده الزوجين أو المتحابين.

قصة فأر..

هذه قصة مريضة جاءت تشكو لي من آلام معدية شخصها الأطباء أنها عقلية، ولولا أن حالتها التي ستصفها بالتفصيل جديرة بالاهتمام، لكانت مصدرًا للفكاهة والتسلية:

(لقد علمت من جميع الأطباء الذين استشرتهم أن معدتي خالية من المرض وقد جاءت نتائج جميع الفحوص سلبية، إذ لم يظهر فيها ما يدل على أن سوء الهضم وفقدان الشهية والضعف العام يعزى إلى علة بدنية وقد نصح لي الأطباء أن أنسى معدتي وألتزم الراحة وأكف عن التفكير في نفسي. وأنى لي ذلك إزاء هذه الأوجاع المبرحة التي أشكو منها؟).

وقد فحصت هذه السيدة جيدًا فتبين لي صحة أقوال الأطباء، وتأكدت من أن ما يبدو عليها من ضعف وعصبية مزاج وما يبدو في حديثها من هستيريا منشأه عقلي. واتباعًا لطريقتي في العلاج وقفت على سيرة حياتها في خلال السنوات الماضية فعرفت أنها سيدة أمريكية المحدر والدها من سلالة إسبانية كاثوليكية المذهب وقد كانا محافظين في تقاليدهما، فشبت ابنتهما على التربية الدينية الدقيقة وظل والداها يشددان الرقابة عليها والعناية بها وملاحظة كل حركاتها وسكناتها في البيت والمدرسة، في خروجها ودخولها، حتى لم يبق لها منفذ للحرية ولم تعد تعرف معنى للسرية.

ولما بلغت العشرين من عمرها تزوجت، فذاقت لأول مرة في حياتها معنى الحرية والاستقلال الذاتي وتنفست الصعداء ولكن هذا لم يدم طويلًا،

إذ سرعان ما أزعجتها هذه الحرية وذاك الاستقلال اللذان لم تعهدهما من قبل. فلازمت زوجها كالظل وأصبحت لا تشعر بالطمأنينة إلا إذا كانت معه وأيقنت أنها موضع اهتمامه.. أي أنها عادت إلى بيئتها الأولى التي كانت لا تشعر فيها أنها مستقلة عن أمها وأبيها أو تحس أنها في مأمن من الخطر إلا إذا كانت في كنف من تحب (والديها). وبعد قليل حملت ووضعت طفلًا، تعسرت في ولادته وكان الطفل سببًا في همها لأنها كانت تخشى عليه دومًا من كل وعكة أيًّا بلغت تفاهتها وتضاعف همها عند قيام الحرب العالمية الثانية وعلمها أن زوجها سيستدعى حتما للجندية وهنا نترك المريضة تتحدث عن نفسها.

(طفقت أترقب البريد يوميًّا خشية أن أجد رسالة من مصلحة التجنيد، لعلمي أن زوجي كان شديد الرغبة في خدمة وطنه، مما حدا بي إلى أن أفخر به. على أن مجرد التفكير في هذا كان يمزق نياط قلبي، لعلمي أن الجندية معناها التغرب والتعرض لمخاطر القتال، فكنت أُصلي داعية أن تضع الحرب أوزارها قبل أن يُدعى زوجي).

(أخيرًا وقع القدر المحتوم. فسافر زوجي إلى معسكر تمهيدًا لإرساله إلى الميدان، أما أنا فأخذت طفلي ورحلت إلى حيث يقطن والدي ولما بلغت بسفر زوجي إلى ما وراء البحار، انفطر قلبي حسرة ونقص وزني عشرة أرطال بعد بضعة أيام. ولم أجد سبيلًا إلى النوم أو الأكل وأصبح ذهني موزعًا بين خوفي من أن يستشهد زوجي وبين مصيري إذا ما حدث ذلك. وكنت أذهب لكنيسة يوميًّا وأدعو الله أن يعود إليَّ سالما. وقبل

سفره تحدثت معه طويلًا وأخذت عليه عهدًا ألا يقول لي عند عودته من أوروبا شيئًا عن مغامراته مع النساء هناك أو ما يشتم منه ذلك، مهما كانت الأحوال ولم أطلب منه أن يكون أمينًا لي بل لم أنتظر منه ذلك. وقد احتج على حديثي هذا مؤكدًا لي أنه يحبني ولا يمكن أن يفكر في سواي أو يخطر بباله خيانتي وبرغم تأكيده واحتجاجي أصررت على أقوالي وألححت عليه أن يقطع لي عهدًا بألا يبوح بشيء مما يحتمل حدوثه).

(وقد استجاب الله لصلواتي، فعاد زوجي من ميدان الحرب في أوروبا بعد عامين سالما ولم يصب بأذى. وكان كل شيء يُنبئ بحياة زوجية سعيدة من جديد فأخذت أبحث عن بيت لائق، لاسيما بعد أن تحسن مركز زوجي في الشركة التي استأنف عمله فيها، وقد توصلنا أخيرًا إلى العثور على (شقة) ليست ما كنا نرومه وليست في حي من الأحياء التي تعودنا السُكنى فيها. ومع ذلك فقد سررنا لاستئناف حياتنا الزوجية..).

(وكان ابني موفور الصحة، ذكيًا نشيطًا، فكنت أقضي أكثر الوقت في العناية به والخروج معه إلى الحدائق والمنتزهات العامة، فضلًا عن عملي المنزلي الذي كنت أحاول فيه أن أجعل البيت جذابًا أنيقًا يسر له زوجي. ولم يخامرني شك في حب زوجي لي وإخلاصه، ولم أدع لذهني مجالًا للشك في أمانته لي أو التفكير في نساء يحتمل أن يكون قد اتصل بهن أثناء خدمته العسكرية في أوروبا، ولا يخفى أننا كنا ولا نزال نسمع الكثير من الشائعات ومن قصص الجنود الذين كانوا يولعون بالفتيات النمساويات والإيطاليات مؤثرين الزواج منهن بعد تطليق زوجاتهم. وحدث مرة أن ساق الحديث

زوجي إلى ذكر وفائه وعدم خيانته، فقطعت عليه الحديث توا وذكرته بالوعد الذي قطعه على نفسه، وكررت عليه قولي بأنني لا أريد أن أسمع شيئًا عما حدث له في غربته، وقلت له إنه يحتمل أنه كان أمينًا أو خائنًا ولكن في كلتا الحالتين أوثر ألا أعرف شيئًا..).

(كان كل همي منحصرًا في إسعاده، مركزة في شخصه أكثر من ذي قبل. كل جهدي موجهًا إلى توفير الراحة البيتية والسعادة الزوجية له حتى يواصل حبه ودوام ولعه بي).

(ولكن.. ما لبثت أن شغلت بصحته، وقد عاد الآن من الميدان. وكنت أقول لنفسي: إلى هنا كان السعد حليفنا، فهل يدوم؟ هب أن حادثًا– والحوادث محتمل وقوعها في كل حين– هب أن سيارة صدمته أو أنه أُصيب في حادث قطار أو انفجار.. وهكذا أخذت هموم هذه الاحتمالات تشغل بالي).

(وكنت في الساعة الخامسة من كل يوم أجلس إلى النافذة انتظارًا لرؤية زوجي في الشارع قادمًا من عمله وكان هذا موعد تقديم العشاء لابني وحمله إلى فراش النوم. ولكن كان لا يروق لي أن أفعل شيئًا من هذا قبل أن أتأكد من سلامة زوجي ورؤيته بعيني قادمًا نحو المنزل. وذات يوم رأيته يدور حول المنحنى المؤدي إلى المنزل وصليت صلاتي القصيرة التي اعتدت تأديتها يوميًّا بهذه المناسبة. وعددت الدقائق ريثما أسمع خطواته فوق السلم ودخوله وأخذه إياي بين ذراعيه. على أن الدقائق طالت وامتدت في

ذلك اليوم ولم يدخل بعد، بالرغم من أنني رأيته بعيني وسمعت خطواته على السلم فاستولى عليَّ ذعر شديد وفتحت الباب لأرى ما عساه أن يكون قد حدث، وانحنيت فوق (الدرابزين) المطل على السلم وأخذت أتسمع. سمعت وقع أقدام، ثم لم ألبث أن سمعت باب (الشقة) التي تحتنا مباشرة يفتح وصوت امرأة ينبعث منه قائلة: (لا أستطيع أن أفيك من الشكر حقك..) وسمعت صوت زوجي يجيبها ويصعد إلى فوق).

(ماذا كنت تفعل في بيت السيدة ص؟ هذا هو السؤال الذي بادرته به. وكان جوابه الضحك وقوله: (لا تكوني غيورة) فاحتججت على قوله وأفهمته أنني لست غيورة ولكن أريد أن أعرف.. فأجابني وهو يواصل الضحك: (إن السيدة ص خرجت من شقتها وأوقفتني راجية إياي أن أؤدي لها خدمة. كانت قد نصبت شركًا في مطبخها ووقع فيه فأر لم تعرف كيف تتخلص منه. فأجبتها إلى طلبها).

(هذه حادثة تافهة ولكن لا سبيل لي إلى نسيانها، إذ لا أفتأ أن أحدث نفسي قائلة: قد تكون هذه حيلة تذرعت بها السيدة (ص) لحمل زوجي على دخول بيتها. أنها لم تعرني يومًا ما التفاتة ولم تتعرف إليَّ. أنها أرملة تعيش بمفردها. وكان زوجى حسن المنظر، ومن ثم أخذت أفكر في أمر ذلك الفأر. هل كان ثمة فأر حقيقة؟ إن زوجي لا ينتظر مني أن أوجه إليه مثل هذا السؤال. لقد كررت عليه القول إنني لن أناقشه في مثل هذه الأمور، واحتججت مرارًا كي أمنعه من التفوه بكل ما يتصل بعلاقاته مع غيري من النساء وبت الليل كله أُدير هذه الأقوال في رأسي، فلم أذق

طعم النوم أو الراحة ولم أقل شيئًا لزوجي عن ذلك في اليوم التالي، ولكني أخذت أراقب السيدة ص عن كثب وعندما لمحت من النافذة زوجي وهو في طريقه إلى المنزل هرعت إلى مدخل الشقة، لأتسمع وراء الباب وأرى إذا كان يمر ببيت السيدة (ص) أم أنه يصعد توًّا إلى شقتنا وبالرغم من أنه لم يمر عليها، فإن ذلك لم يشف غليلي كما كان يتوقع. فقد واصلت التفكير فيما حدث في اليوم السالف وفيما إذا كان زوجي قد كذب عليَّ في مسألة الفأر وشددت الرقابة على جارتنا (ص)، ولم أكتفِ بذلك بل أخذت أراقب زوجي كلما خرجنا سويًّا؛ لأرى إذا كان يُغازل امرأة أو أن امرأة تغازله وقد ملأت كل هذه الأفكار وأمثالها رأسي).

ومن هذه المرحلة التي وصلت إليها مريضتي، أخذت تبدو على حالتها البدنية آثار الهبوط في جهازها العصبي؛ نظرًا إلى تلك الفكرة الثابتة التي تأصلت فيها وترتب على هذا أن اشتد الأرق عليها وقلت قدرتها على هضم الطعام وتضاعفت آلامها وضعفت شهيتها للأكل وأقعدها التعب عن العناية ببيتها وولدها. لقد استنفدت طاقتها الأفكار وأنهك قواها وسواس الشك في زوجها، ولازمتها فكرة الخيانة واحتمال اتصاله بغيرها من النساء وبذلك أصبحت الغيرة مصدر عذاب وهمًّا وشقاءً. ولم يعد الدين- وقد كانت شديدة التمسك به- وازعًا لها ولم يعد حبها لولدها وبيتها كافيًا لإنقاذها من أنياب الغيرة الخبيثة التي كانت تنهش في جسمها وتفتك بعقلها.

هي الغيرة الخبيثة التي كانت سبب تشنجاتها المعدية واضطراباتها الهضمية التي أنهكت جهازها العصبي فجاءت لاستشارتي.

ولما أن شرحت لها ذلك فهمته جيدًا.. غير أن مجرد الفهم لا يشفيها من عللها البدنية ولا يريح عقلها من الوساوس المزعجة التي كانت لا تفارقها. كان لابد أن تعالج أولًا بالدواء الذي يريح الخلايا العصبية من شدة تهيجها ويجدد طاقتها، وبذلك يزيل عن المريضة أفكار الشك التي تسمم عقلها والخوف– وهو التربة التي نمت فيها الغيرة وترعرعت. وكان لابد أن يصحب هذا العلاج النفساني ويتلخص في إعادة تربية المريضة تربية جديدة، لاسيما فيما يتعلق بالحب، وتعليمها أن الحب ليس معناه التملك وكان هذا أصعب الدروس التي علمتها إياها؛ لأن درس الحب الذي تلقته من والديها لم يكن ألا تملكًا إلى أقصى ما تحمله هذه الكلمة من معانٍ.. كذلك لم تكن (مدة التمرين) في الزواج أفضل من السنوات التي قضتها مع والديها لأن الحب في خلالها كان كذلك مرادفًا للملكية.

وقد احتاج علاجها أربعة شهور نالت في نهايتها الشفاء وظلت كذلك إلى كتابة هذه السطور؛ لأن التعب الذي كان ينهك قواها قد زال ووسواس الخيانة لم يبق له أثر، وأخيرًا لأن الحب عندها أصبح متصفًا بالحكمة لا بالعنف.

الفصل السابع

الغيرة في الأسرة والمجتمع

لقد كان الكلام عن الغيرة في الفصل السالف مقصورًا على العلاقة بين الزوجين.. بيد أن حدودها لا تنتهي عند هذه العلاقة؛ الغيرة تغزو حدود الأسرة والعمل والعلاقات الاجتماعية تبث سمومها الخبيثة فيها وفي كل ناحية من مرافق الحياة.

فإذا رأيت الغيرة قد أنشبت أظافرها في أحد من معارفك أو زملائك أو أي شخص آخر، فاعلم أن وراءها يكمن شبح الخوف وأن الخوف مصدره تعب الخلايا العصبية، وهو في الوقت عينه السبب والعامل الأقوى في مضاعفة هذا التعب.

من ذا الذي لم يعرف في دوائر الأعمال تلك السكرتيرة الغيورة على مركزها ومقامها ومستقبلها، وما تعلقه من الأهمية على نفسها.. فستساء بشدة من كل من عداها، إذا ما حاول أن يؤدي عملًا خيل إليها أنه من اختصاصها؟ وقد تضطر إلى قضاء ساعات أطول وبذل جهد أكبر والعمل بأمانة وذمة أكثر من زميلاتها وزملائها بسبب هذه الغيرة. وتفاخر بذلك بالرغم من شكواها بغير انقطاع من أن الآخرين لا يؤدون واجباتهم على الوجه الصحيح وقد تصر على أن يعهد إليها تأدية أعمال هي في الواقع

من اختصاص سواها وإذا رأى مدير العمل أن يحيل مسؤولية على موظف أو موظفة من زملائها، تثور غضبًا وتعد هذا إهانةً لها.

والواقع أن مزاجها سريع التغير، فهي تنتقل من حالة وجدانية إلى أخرى كل الوقت تقريبًا، وذلك لأن أعصابها مجموعة من الأوتار الحساسة تتأثر بكل حركة وتؤذيها أتفه حادثة، وقد ترضى عن بعض الأشياء وتسر لها ولكن هذا لا يدوم إلا دقائق أو سويعات، إذ لا تلبث أن تكتشف في أقوال الغير وتصرفاتهم ما يشعرها بتحقيرها، في حين أن شيئًا من هذا لم يكن مقصودًا أو موجهًا إليها ولا يحدث بتاتًا أنها تساهم في دعابة أو نكتة بريئة، بل لا تستطيع ذلك إطلاقًا وتبدي في حركاتها وسكناتها وطريقة كلامها أنها لا تحب أحدًا من زملائها وزميلاتها في العمل.

ثم تنصب كراهيتها تدريجيًا على أحد هؤلاء وتتركز فيه وقد يكون رجلًا أو امرأة أكفأ منها وأصغر سنًا. ففي كلتا الحالتين تتسلط عليها تلك الفكرة المؤلمة الملحة التي تهيئ لها أن تلك المرأة أو هذا الرجل يضمر لها العداء سرًا. ومن هذه النقطة يخيل إليها أن أشد الأعمال براءة التي تقوم بها هذه المرأة وأبعد المسالك عن الأذى، موجهة ضدها، فتقول في نفسها: (إنها تعمل على سلب وظيفتي مني.. وتشي بى إلى المدير وتدس لي السم بكل وسيلة ممكنة وتثير الآخرين في المكتب ضدي. إنهم يسخرون بي في غيبتي.. أعرف ذلك وأشعر به).

السكرتيرة المتجولة...

جاءتني يومًا مريضة تشكو وسواسًا يهيئ لها أن زملاءها في العمل يكيدون لها ويضطهدونها. وقد كان من محاسن هذه الشابة التي أوشكت على الثلاثين، أنها كانت شديدة الذكاء فأدركت أن ما يساورها من هذه الأفكار وسواس في حاجة إلى العلاج، فإن لم تسارع في ذلك تطورت حالتها إلى ذلك النوع الخطير من الجنون الذي يسمونه جنون المراهقة أو (شيزوفرينيا).

وقد جاءت هذه الشابة– واسمها ماري– إلى نيويورك من بلدة صغيرة في إحدى الولايات الغربية الوسطى ومن أسرة طيبة فقيرة، لم يكن لأفرادها نصيب يُذكر من الثقافة ولكنم اشتهروا بالجد والعمل وقد حرص والدها على بذل أقصى الجهد في توفير كافة المزايا التي تهيئ لها حياة ناجحة سعيدة. وكانت ماري بطبيعتها طموحة، نشيطة في حياتها المدرسية، غيورة على عملها، تؤدي واجباتها بكل ثقة وأمانة. وبفضل تفوقها، فازت بمنحة مالية من إحدى الجامعات وأتيح لها بوساطتها وبما أعانها به أهلها أن تلتحق بتلك الجامعة حيث أتمت الدراسة فيها والتحقت بعمل في إحدى الدوائر الصناعية. وكانت مولعة بوظيفتها ناجحة في عملها ولا يخفى عليها ما صادفها فيه من حسن الطالع، فضاعفت جهدها في الاستزادة من نجاحها ومواصلة تقدمها. وقد أرادت أن تبرهن لوالديها– وقد كانا غير راضيين عن هذه الوظيفة– أن في وسعها أن تضرب فيها بسهم وافر. وفي خلال السنوات الأولى من الحرب العالمية، تضاعف العمل فاضطرت إلى

مضاعفة جهدها وزيادة ساعات العمل تبعًا لذلك. وأُصيبت بحمى نصح إليها بعدها أن تستريح أيامًا للاستجمام ولكنها أبت، وعادت إلى مكتبتها بعد المرض مباشرة.

ومما زادها حبًّا لوظيفتها أن صداقة توثقت عراها بينها وبين إحدى زميلاتها في العمل، وهي شابة تُدعى (أليس) لها صلة قرابة برئيس الشركة التي كانت تعمل فيها (ماري) وكانت (أليس) أول فتاة تعلقت بها (ماري) وقويت أواصر الصداقة معها، فقد تمثلت فيها جميع الصفات التي كانت (ماري) تعجب بها وتود لو أنها من الصفات التي حبتها الطبيعة بها: جمال وثقافة وآداب اجتماعية عالية وسهولة طبيعية في علاقتها مع الغير. وطالما تمنت (ماري) أن يكون لها يومًا صديقة تتحلى بهذه الأخلاق وقد تحققت أحلامها، وكانت فخورة إلى أقصى حد بأن (أليس) اتخذتها دون سواها من الزميلات صديقة حميمة لها وخيل إليها أنها بهذه الصداقة قد كوفئت على جهودها وما ضحاه والدها في سبيل تربيتها والعمل على إسعادها.

على أن هذه الصداقة السعيدة لم تلبث أن شابتها شائبة كادت تودي بها؛ فقد أخذت الشبهات تلقى على علاقتهما وشاحا كشفا وأخذت (ماري) ترتاب من إخلاص (أليس)، متوهمة أنها لم تعد تحبها بالقدر الذي تكنه هي (لأليس) وأخذت (ماري) تدرك أن (أليس) تتبرم أحيانا من صداقتها، بسبب عنف هذه الصداقة من جانب (ماري) وقد أوشكت أن تكون تملكًا واحتكارًا. وكثيرًا ما حدا ذلك (بأليس) ألا تحافظ

على المواعيد التي كانت تضربها لتناول طعام الغداء مع (ماري) وتؤثر أن تصحب سواها أحيانًا.

ولما أخذت (ماري) تعاتبها وتنهرها لهذا الصد، غضبت ولما أخذت (ماري) تجهش في البكاء وتقول إنها لن تطيق الحياة إذا حدث ما يقضي على هذه الصداقة لم تبد (أليس) عطفًا ولا اهتمامًا، بل صارحتها بقولها: (إنك بمسلكك هذا شبيهة بامرأة عانس مُصابة بداء العصاب!).

ومن هذه الساعة أصبحت حياة المريضة عذابًا لا يطاق وغيرة وخوفًا لا سبيل إلى احتمالهما. وباتت تمقت الساعات التي تقضيها في المكتب بقدر ما كانت مولعة بها واتهمت (أليس) بأنها تسخر منها بما تتفوه به عنها لزميلاتها وأنها توقع بينها وبين مدير الشركة.

وبعد شهرين لم تطق (ماري) البقاء في عملها فاستقالت.. لا لأن العمل كان شاقًّا، وإنما لأنها لم تستطع أن تكون على علاقة طيبة مع بقية الزملاء والزميلات أو تشعر بارتياح لوجودها معهم. ولم تشأ أن تصادق غير (أليس)، لأنها كانت تعلم أنه ليس بينهم من يشابه (أليس) جاذبية وخلقًا. هذا إلى أنها كانت تخشى أن يحرج شعورها إذا ما سعت إلى إحدى الزميلات وبدأت ترتاب في عارفيها، متوهمة أنهم يقولون عنها إنها (فتاة عانس، غريبة الأطوار). وقد تقلبت بعد ذلك على ثماني وظائف، في ثماني مدن مختلفة.

وسرعان ما أصبحت وحيدة لا صديقة لها، بائسة، لا تميل إلى معاشرة أحد ولا تحب أحدًا– حتى والديها، أخذت تلومهما وتخجل من جهلهما وفقرهما وسذاجتهما ورمت بعقيدتها الدينية عرض الحائط واعتنقت فلسفة مادية كلها مرارة وكراهية، هي مزيج نصف مفهوم ونصف مهضوم، من تعاليم (نيتشه وكارل ماركس وسيجموند فرويد).

وكانت كراهيتها للحياة وغضبها منها منقوشة بحروف بارزة على وجهها وكانت تكثر من التدخين إلى درجة الإدمان ولا تأكل إلا قليلًا، وتسبب عن ذلك إمساك وسوء تغذية وإصابات متكررة بالزكام، فضلًا عن صداع أليم وخمول شامل، ومما قالته لي إنها أصبحت تعتقد أن الحياة ليست جديرة بأن نحياها وأنها تفكر في الانتحار.

ومن الواضح أن هذه حالة جهاز عصبي شديد الحساسية أنهكته كثرة العمل والإجهاد والإصابة بالحمى. هذا عن السنوات التي قضتها في الجامعة في عمل متواصل أنهك قواها واستنفد الكثير من طاقتها.. فقد كان عليها أن تنافس طلابًا أوفر منها حظًّا وكانت طبيعتها الممعنة في مراعاة الأمانة والذمة، تحتم عليها أن تحقق آمال أهلها الذين قاسوا ما قاسوا في سبيل الإنفاق عليها وأن تكون أهلًا للمنحة المالية الجامعية التي فازت بها وقد اضطرت أثناء دراستها في الجامعة أن تعمل جزءًا من الوقت حتى تكتسب ما يعينها على شراء الملابس التي لا تخجل من الظهور بها أمام غيرها من الطلبة، وذلك بمساعدة أمناء المكتبة. بالإضافة إلى أنها كانت

تقضي العطلة الصيفية في الخدمة في إحدى الفنادق، وبذلك لم يتوافر لديها الوقت الكافي أو الحرية لاكتساب الأصدقاء.

ولو أنها كانت منهكة القوى عند التحاقها بتلك الوظيفة التي تحدثنا عنها لما بلغت صداقتها لزميلتها (أليس) ذلك العنف وتلك الشدة. ولا يخطر ببال القارئ أن (ماري) كانت لها ميول جنسية نحو (أليس) أو فتاة سواها، الواقع أنها كانت تخشى أن تكون من هذا النوع من النساء بسبب غرامها بصديقتها وعدم ميلها للرجال بتاتًا، وقد أوضحت لها أثناء العلاج كيف أن تعب الأعصاب يقتل الميول والرغبات الجنسية. يضاف إلى ذلك أن الكثير من حالات الشذوذ الجنسي يعزى إلى هذا التعب، فإذا عولج المريض وفهم حالته النفسية جيدًا زالت ميوله الشاذة.

ومما يدل على أن أعصابها كانت منهكة أنها كانت مرهفة الحس، سريعة الشعور بما يشتم من إهانتها أو تحقيرها ولعل أكبر دليل على ضعفها أن خوفها من أن تفقد صديقتها (أليس) بلغ حد الجنون فضيقت عليها الخناق وحاولت أن تحتكرها وتتملكها ولا تسمح لها بالاتصال بسواها. وترتب على هذا المسلك الذي يعزى بعضه إلى عدم خبرتها بالصداقة والأصدقاء، أنها فقدت أثمن شيء عندها، وقتلت ذلك الحب الذي يجيش في صدرها والذي وصفه أوسكار وايلد في قصته الشعرية البليغة في قوله: (يقتل البعض الصداقة بنظرة قاسية ويقتلها آخرون بالملق والمداهنة. وبقبلة يقتلها الجبان، وبالسيف يقتلها الشجاع، ومن الناس من يحب قليلًا، ومنهم من يحب طويلًا. البعض يبيع والبعض يشتري. بالدموع الغزيرة يميتها

أحدهم وآخر يفتك بها وهو لا يحرك ساكنًا، على أن كلا من هؤلاء يقتل من يحب وكلا يعيش بعده).

وقد تطلب علاجها عدة شهور، استعادت فيها طاقتها العصبية وانتشلتها من تلك الهوة السخيفة التي استسلمت فيها للانقباض وظهرت عليها أعراض الملانخوليا ونزعت إلى الانتحار، وكذلك أخذت في تنظيم حياتها النفسية من جديد ومقاومة أحاسيسها واتخاذ الخطوة الأولى لاكتساب الأصدقاء والاندماج في الحياة الاجتماعية، لا مع النساء فقط، بل مع الرجال أيضًا. وقد أكدت لي في بادئ الأمر أن إقدامها على هذه الألوان من النشاط مستحيل. وذلك لأن الأحاسيس العنيفة كانت تسري كالتيار الكهربائي في جسمها كلما فكرت في اكتساب صداقة أحد، وكانت تبلغ آلامها من الشدة ما يدفع بها مرة أخرى إلى حياة الوحدة والعزلة. وكان لابد أن تفهم جيدا مصدر هذه الأحاسيس وتوقن أنها لا تسبب لصاحبها ضررًا. وكانت ككل مريض طال عليه المرض، تجد مشقة كبيرة في تلقي هذه الدروس واستيعابها. كان لزامًا عليها أن تدرك أن حياتها العقلية لا تعود إلى حالتها الأولى إلا إذا شيدت على أسس جديدة من سلامة التفكير البعيد عن ذاتيتها وشخصيتها.

ولما انتهت من العلاج في أواخر الشهر الرابع، خيل إليها أنها (عثرت على نفسها) بعد فقدها وأصبحت علاقاتها مع الناس حسنة وبات اندماجها في المجتمعات أمرًا يسيرًا وساهمت في الحفلات الراقصة وانضمت إلى ناد وتوظفت في مؤسسة كبيرة، فمكنت علاقتها فيها مع سائر الموظفين

ولم تعد تعتمد في حياتها الوجدانية على شخص واحد، كما حدث من قبل. وثبت أقدامها في هذه المؤسسة بعد أن ظلت تتنقل خمس سنوات متجولة من مدينة إلى مدينة. لقد تحررت من رق الغيرة.

الطفل الغيور..

اهتز الرأي العام أخيرًا لحادث مروع وقع في ضاحية بولاية نيوجرسي بأمريكا، ذلك أن صبية في الحادية عشرة من عمرها قتلت أخاها الأصغر ولما سُئلت عن الباعث الذي دفعها إلى ارتكاب هذه الجريمة قالت إنها كانت تغار من أخيها لشدة العطف الذي كان يفوز به من والديها والعناية التي كانا يخصانه بها. وجاء في تقارير ذوي الشأن بعد فحصها والتحقيق معها أنها ارتكبت جريمتها وهي في كامل قواها العقلية قادرة على التمييز بين الخطأ والصواب وكانت تدرك جيدًا أن فتكها بأخيها والقضاء على حياته عمل إجرامي يعاقب عليه. ومع ذلك فقد رجحت كفة الدافع للانتقام بسبب الغيرة على كفة الوازع الأخلاقي.

لقد كانت هذه الصبية بلا شك مُصابة بالوسواس Obsession بالرغم من أنني لم أفحصها ولا أعرف عنها إلا ما روته الصحف، فإن هناك ما يحملني على الاعتقاد بأن جهازها العصبي لم يكن سليمًا، وأنها كانت فريسة أحاسيسها التي بلغت من الشدة ما جعل الغيرة تتأصل في نفسها وتنمو وتكبر حتى تدفعها إلى ارتكاب هذا الجرم الشنيع!.

إن عدد الأطفال الذين يغارون من أخوتهم وأخواتهم- بسبب عطف الوالدين عليهم وتمييزهم على بقية الأخوة والأخوات- لا حصر له. وتبدو عليهم أعراض الغيرة بشتى الطرق والدرجات، وكثيرًا ما تكون مصدر متاعب للوالدين.. بيد أن المشكلة في هذه المتاعب ليست أخلاق الطفل أو شخصيته المشكلة في الجهاز العصبي .. فإذا رفعت الطاقة العصبية بالدواء وبشيء من العلاج النفساني، زال الوسواس وزالت الغيرة من ذهنه وإذا ترك الطفل بغير علاج ولم تستأصل (الفكرة الثابتة) من ذهنه، زادت أعراض الغيرة وصحبتها أعراض أخرى بدنية وعقلية. والمرض كالنبات السام عبثًا تحاول القضاء عليه بكبته. بل لابد من استئصال جذوره وإصلاح التربة التي نما فيها حتى لا تكون مرتعًا خصيبًا لنمو نبات آخر سام.

عقدة الأمومة..

شاع استعمال هذا التعبير حتى أصبح يُطلق على حالات لا حصر لها.. فكثيرًا ما يوصم البنون والبنات المولعون بأمهاتهم بأنهم مصابون بعقد الأمومة Mother Complex أما أنا فلست أدري معنى هذه العبارة.. إن حب الأم حبًّا صادقًا عميقًا عاطفة نبيلة سليمة سوية لا تشوبها شائبة، وهي عاطفة يتصف بها كل رجل وامرأة وتمر بحياة كل فرد جدير بالحياة، اللهم إلا إذا كان سيئ الحظ فولد من أم شاذة غير خليقة بالحب البنوي. ومثل هذه الأم الشاذة- إذا وجدت- نادرة الوجود.

إن أعظم امرأة عرفتها في حياتي فسحرت بما كانت تتحلى به من صفات هي أمي. وقد ظللت وسائر إخوتي إلى آخر يوم من حياتها- وقد عمرت ٩٧ عامًا- نجد في مجلسها متعة لا نحظى بها مع أي إنسان آخر. فقد كان حبها العميق لنا وتفهمها طبيعة كل منا وحاجاته- على اختلاف هذه الطبائع والحاجات- وما اتصفت به من معاني التسامح والاحتمال، وما امتازت به من ظرف الدعابة والمرح، كانت هذه الصفات كلها مدعاة لتعلقنا بها وشدة حبنا وإخلاصنا لها إلى النهاية، رغم ما بلغناه من سنوات العمر رجالًا ونساء. فإذا شاء أتباع فرويد أن يسموا هذا الحب عقدة أو مركبًا، فلا يسعني إلا أن أقول إنني فخور بأن أكون أحد أولئك الرجال والنساء العظام الذين أحبوا حب العبادة الأمهات اللاتي سهرن على تربيتهم وكنَّ سبب وجودهم.

والواقع أن الناس حينما يتحدثون عن عقدة الأمومة- على افتقار هذا التعبير للدقة- إنما يشيرون إلى إنسان ضعيف الشخصية، خجول، جبان، عاجز عن تحمل المسؤوليات التي يقوم بأعبائها عادة كل من بلغ سن الرجولة والنضوج. وفي كثير من الأحيان، لا تكون الأم ملومة أو مسؤولة عن هذه العيوب. فهي لم تقصد- أو تحاول- أن يعتمد عليها ولدها هذا الاعتماد الكلي الذي منعه من أن يكون مستقلاً في حياته وتصريف أموره وتتطلب حالة أمثاله علاج الخوف والخجل والهرب من المسؤولية، وتنظيم حياتهم من الناحية النفسية حتى يعيشوا في غير تواكل ولن يعيبهم أن يساهموا بالقدر الذي يطيب لهم في عشرة أمهاتهم، طالما كانوا يحتفظون باستقلالهم الذاتي وحريتهم الشخصية. وبالعلاج تزول عنهم

أعراض ما يسمونه (عقدة الأمومة) بالسرعة التي يزول بها تعب الأعصاب وما يشكو منه أصحابه من أرق وصداع وإسهال وقرح معدية، والخوف من الأماكن الفسيحة أو الضيقة وخشية الأقذار والجراثيم وسائر المخاوف الشاذة. ولست أبعد عن الصواب إذا قلت إن علاج هؤلاء لا يتطلب أكثر من مدة تتراوح بين ثلاثة أيام وستة أسابيع، تبعًا لدرجة ذكائهم وقدراتهم على التعاون ورغبتهم فيه. ومما ينبغي معرفته أن منشأ هذه (العُقدة) الخوف من أن يفرق بين صاحبها وبين أمه وهذا لا يختلف بتاتًا عن أي نوع آخر من المخاوف التي سبق ذكرها مرارًا في هذا الكتاب.. أي أنه يستجيب للعلاج الذي يستجيب له الخوف من الحيوانات أو الجراثيم، إلخ. إن أساس هذا كله واحد وهو الخوف من الأحاسيس.

الأم مصاصة الدماء!..

الحب النقي الشريف لا يعيش في عقل سممه الخوف. فالزوجة التي يلازمها وسواس الخوف من أن تفقد زوجها أو شبابها أو جمالها أو سحرها وقوة تأثيرها على الغير– مثل هذه الزوجة لا تستطيع أن تحب زوجها أو أولادها حبًّا صحيحًا؛ لأن الخوف الذي يحتل ناحية من عقلها وينشب فيه أظافره، يستنفد طاقتها وقدرتها على التفكير في أي شخص بالقدر الذي تفكر به في نفسها. والمرأة التي تتقدم في السن بعض الشيء فتشعر بعدم الطمأنينة ويرهف حسها، فيخيل إليها أن الغير يهينونها أو يجرحون كبرياءها كثيرًا ما تتعلق بأحد أبنائها وتمعن في اهتمامها به وعنايتها بأموره وشخصه، وتغار عليه من كل نظرة ولا يرضيها منه بعض العناية ولا تكتفي منه ببعض

وقته، بل تريده كله كاملًا وفي كل وقت. وتوصلًا إلى هذا الغرض تدبر المكايد وترسم الخطط التي تحول دون كل صداقة تقوم بينه وبين غيره، طالما كانت هذه الصداقة لا تشملها. قد تتنازل بالسماح له بأن يدعو أصدقاءه إلى البيت حيث تكون قابضة على زمام السلطة وحيث لها الكلمة العليا، ولكنها تنكر عليه بشدة أن يغشى أماكن لا ترافقه فيها أو أن يشترك في حفلات أو مجتمعات بغير أن تكون معه.

وتدفع الغيرة مثل هذه الأم إلى التدخل في كل أموره؛ فتفتح رسائله البريدية وتفطع عليه رسائله التليفونية أو تجيب عنها إجابات كاذبة، وإذا أُتيحت لها الفرصة فتحت حافظة نقوده لتقف على مبلغ ما أنفق ومبلغ ما تبقى ولتبحث فيها عن الصور الشخصية التي يحتمل أن تكون قد أهدتها له فتاة أو فتيات وتبرر هذه التصرفات المعيبة بقولها إن شدة حبها لابنها تدفعها إلى معرفة كل شيء عنه حتى تحميه من كل أذى وتدفع عنه كل ما يحتمل أن يعرضه لسوء العشرة.

ولا ريب أن الأم التي تتصف بهذه الصفات، بعضها أو كلها، مصابة بوسواس قد يدفعها يومًا ما إلى ارتكاب أمر شائن بعيد عن الحكمة والآداب العامة أو ما يوشك أن يكون إجرامًا. وهذا الوسواس– ككل فكرة ثابتة– يتسلط على عقلها ويقلب نظام حياتها النفسية ويهدم شخصيتها، إلى أن تصبح في حالة تقرب من الجنون فتحاول مثلا أن تقضي على رجولة ابنها، حتى تحرمه من كل صداقة أو نشاط برئ وكل ما يلذ لمثله من الشبان عمله. وتبذل جهدها في أن ينشأ (ابن ماما) كالفتاة

الحيية بدعوى أن أكثر الشباب متصف بالخشونة وسوء الأخلاق التي لا تليق بابنها، وبذلك تربي فيه صفات الخجل والجبن وخشية الأصدقاء الذين من سنه وجنسه وينتج عن ذلك أن يأخذ في الشعور بالسعادة طالما كان في صحبة أمه أو أمثالها من النساء اللاتي في سنها ولا يشعر بالارتياح إذا وجد مع غيرهن من الفتيات اللاتي تقترب أعمارهن من عمره.

وهنا أريد أن أوضح في عبارة لا تحتمل الإبهام، أن الكثير من النساء اللاتي يسلكن مع أبنائهن هذا المسلك مريضات لا شريرات.. إنه الوسواس الذي يسمم عقولهن كما يسمم السرطان جسم المصاب به والمرأة التي تشكو من هذه الفكرة الثابتة نحو ابنها لا تختلف كثيرًا عن المرأة التي تشكو من عصاب الأعمال التكرارية التسلطية، مثل الغسيل المتوالي وتنظيف البيت مرارًا وتكرارًا خشية الجراثيم أو تتجاوز كل شقٍ في الرصيف خوف سوء الطالع.

شذوذ مرضي..

طبيعي أن يتوق الولد أو البنت، بدافع حب الاستطلاع، إلى أن يعرف شيئًا عن النادر والمجهول والغامض من أسرار الحياة؛ فالصبي الذي ينشأ بين إخوته وأقرانه من الذكور يبهره جسم الفتيات لاختلافه عما يعرفه من أجسام الذكور مثله، أما الصبي الذي ينشأ في بيئة كلها من النساء ولم يبت إلا في حجرة النوم التي تنام فيها أمه، تسترعى أنظاره أجسام الذكور أكثر مما تسترعيها أجسام الإناث.

ومن المشاهد أن الطلاق وحياة الأسرة التي هدمتها الحروب أو الأمراض وأجور المنازل التي تتضاعف عامًا بعد عام- كلها تدعو الأمهات وأبناءهن إلى سكنى بيوت ضيقة مزدحمة بمن فيها وحرمان كل من الأمهات والأبناء من كثير من مزايا الحرية والسرية. وهذه من الأسباب التي تحول الكثير من هؤلاء الأبناء على الإصابة بداء اللواط.

والمعروف أن الصبيان الذين يبقون طويلًا في كنف الأم والذين يدينون بتربيتهم ونشأتهم للأم أكثر منهم للأب، يكونون عادة أودع خلقًا وأرق حسًّا وأكثر أنوثة من أولئك الذين تتاح لهم فرصة أطول في علاقتهم بالأب ونصيب أكبر من تربيتهم. وإذا كانت علاقة الأم بالرجال وخبرتها معهم ليست على ما يرام، عمدت إلى تنشئة ابنها بعيدًا عن صفات الرجولة، سواء كان ذلك عن وعي منها أم من عقلها الباطن.. فهي تحاول أن تجنبه خصائص الرجال وتشجعه على التحلي بصفات النساء وكثيرًا ما تحذره من خشونة الذكور وألعابهم العنيفة وثبت فيه الشعور بالارتياح في مجتمعات النساء أكثر منه في مجتمعات الرجال.

ومتى كبر دفعته ميوله الطبيعية الجنسية ورغباته إلى ذلك المجهول الذي لم يكن له عهد بعشرته.. أي ذلك الجنس المحرم الرجل. وفي اعتقادي أن عددًا كبيرًا من المصابين بهذا الداء تعزى إصابتهم إلى الخجل والخوف والتربية الخاطئة، وقد كان بين مرضاي عدد لا يستهان به ممن كانوا شديدي الرغبة في الشفاء من هذا الداء وكانوا يدركون أن الاستسلام له شذوذ يجب التخلص منه وقد جاؤوا للعلاج لأنهم أرادوا أن

يكون اتصالهم بالجنس الآخر أسوة ببني جنسهم من الرجال الأصحاء الذين يعيشون عيشة سوية سليمة. وقد دلت تواريخ الكثيرين منهم على أنهم نشأوا (أولاد ماما) وكانوا مرهفي الحس، ضعاف الأعصاب. وعلاج هؤلاء لا يختلف عن علاج الحالات التي سبق ذكرها- وهي حالات الخوف والخجل، ولا سبيل إلى علاج هؤلاء علاجًا نفسيًّا بغير دواء. فلا النصح والإرشاد ولا الإقناع ولا التوبيخ ولا العقاب، يكون له أثر في شفاء المصاب بهذا الداء.

أبناء الأمهات...

هذه قصة سيدة توشك على الخمسين من عمرها، ولنرمز لها بالحرف (ل).. تزوجت بعد سن العشرين بقليل، ولكنها طلقت بعد عدة سنوات ومنحتها المحكمة حق تربية ابنها الوحيد. والآن قد مضى عليها أكثر من عشرين سنة وحياتها كلها تدور حول محور واحد هو هذا الابن. وهنا نتركها تصف لنا علاقتها بابنها: (لقد كان ابني كل شيء لي في الحياة وكنا صديقين لا مجرد أم وابن. وكان كل الناس يتحدثون عن هذه الصداقة وعن إخلاص الابن البار لأمه الحنون. وكنا نشترك معًا في جميع الأنشطة وأنكرت على نفسي الكثير من مناعم الحياة حتى أُهيئ له التربية التي يتمناها الكثيرون أمثاله. ولما كان لا يزال في سنوات الطفولة والصبا، كنا نذهب معًا إلى المتاحف ودور التمثيل وحفلات الموسيقى والأوبرا في كل يوم من أيام السبت. وبعد ذلك بسنوات تعلمت الانزلاق على الجليد والسباحة وكنت أشاركه هذه الرياضة على الدوام ولما كبر ونضجت ميوله

للرقص وأتقن هذا النوع من الترفيه، علمني رقصة (الرومبا) و(السامبا) فكنا نرقص معًا وكان لا يخطر ببال أحد أنني أمه...).

وسرعان ما تبدل حالها بغتة عندما وقع الابن في غرام فتاة من سنه.. حقيقة أنه كان يصادق فتيات قبل ذلك أحيانا ولكنه لم يكن جادًّا في تلك الصداقة كما أن أمه كانت تحول دون ذلك، لاسيما أنها حرصت على أن تكون هؤلاء الفتيات من صديقاتها حتى لا تسول لهن أنفسهن أن يقتنصن ابنها منها. أما في هذا الغرام الجديد، فقد كانت المسألة بخلاف ذلك.. كانت عين الأم الغيورة سريعة الملاحظة، فأدركت التغيير الذي طرأ على الابن. شهدت تبادل اللحظات بين الحبيبين وأدركت أن سلعتها قد كسدت. وفي الحال هاجت أحاسيسها في عنف ارتعدت له فرائصها وشاع الألم في صدرها وجف اللعاب في فمها وشعرت باختناق كاد يمنعها عن التنفس، ويهتف هاتف في داخلها يقول لها: (لقد أفلت من يدك.. وانتزعته الفتاة منك، سيكون نصيبك الوحدة لم يعد لك في الحياة شيء).

وهكذا اشتعلت نار الغيرة في صدر السيدة (ل) حتى أعمتها عن الصواب، كما كادت تعمي عينيها حقيقة وأخذت منذ ذلك الحين تضمر الكراهية للفتاة التي أحبها ابنها واشتدت رغبتها في الانتقام منها، سواء كان بإلحاق الأذى أو القضاء على حياتها كلية، بالرغم مما كانت تظهره لها الفتاة من احترام وأدب وكياسة..

هذه حالة غيرة ناضجة أوشكت أن تلد مأساة وهي منشأ ثلاثة أرباع المتاعب التي يلاقيها الأزواج من الحموات. فقد تتاح الفرص للابن أن ينال حقه من الاستقلال في الرأي والحياة ويتزوج من الفتاة التي يريدها، ولكنه يجد أمامه مشكلة أخرى، هي مشكلة الأم- إذا كانت كالمريضة التي نحن بصددها أو تقرب منها، وتزداد المشكلة تعقيدًا إذا كانت الأم في حالة مالية لا تمكنها من العيش مستقلة عن ابنها.

والأم الغيورة المريضة- كالسيدة (ل) تكون عادة واسعة الحيلة، داهية، ماكرة، ماهرة في التأثير في ابنها- تأثيرًا يفرق بينه وبين زوجته، وكثيرًا ما تبلغ قسوتها نحو الابن والزوجة حدًّا لا سبيل إلى احتماله؛ تلجأ إلى الكذب وتفسير الوقائع تفسيرًا أعوج وتخلق المشاكل إذا لم توجد، وتمثل أدوارًا قد تنتهي بأسوأ الواق وقد تصاب الأم بسبب الغيرة بأمراض من شتى الأنواع، فيجد الابن نفسه بين نارين.. البر بأمه أو الإخلاص لزوجته ويغلب عليه الفشل في محاولته تكييف الأمور في صالح الزوجة، لأن الأم لا تكف عن اجتذابه نحوها بشتى الوسائل وهو بطبيعة الحال يجبن أمامها ويرضخ لها، لأنه نشأ هكذا شديد التعلق بها والاعتماد عليها وعدم اتخاذ أي قرار بغير رضاها، والأم التي تحب ابنها منذ صغره حبًّا أقرب إلى الملكية منه إلى الأمومة وتظل كذلك بعد بلوغه سن الرشد، فتمنعه من معاشرة أصدقائه وأقرانه حتى تحتكره لذاتها وتحرم عليه اللعب مع من في سنه؛ تجنبًا لما في الألعاب من خشونة الرجال. مثل هذه الأم تضعف الابن وتسلب منه أسمى صفات الرجولة.

ونسبة كبيرة من حالات الطلاق تكون وراؤها أمًّا كالسيدة (ل). ومما يؤسف له أن الزوجة في هذه الحالة إذا كان لها ولد قد تكرر الدور الذي قامت به حماتها فتنشئه نشأة لا تختلف عما نشأ عليه زوجها وتفعل ذلك بغير أن تتعمد محاكاة حماتها. ومثل هذه الحالة التي وصفت كثيرة الحوادث وإليها يرجع الكثير من حوادث الطلاق والشقاء وخيبة الأمل وإصابة الأطفال بالعصاب.

طلب النجدة...

هذه قصة السيدة (ل) التي جاءت لاستشارتي؛ تطلب النجدة من ألم الوحدة والسآمة والمرارة التي تحملها بين جوارحها، منذ زواج ابنها وحرمانها من عشرته. لم تجد في الحياة ما يطيب خاطرها بعد أن أصبح ابنها لغيرها ولم تعد تعنى بزيارة المتاحف أو الإصغاء إلى الموسيقى أو السفر أو حتى المساهمة في ألعاب رياضية. ولم تعد تهتم بالمجتمعات والحفلات، طالما أصبح ابنها لا يرافقها إليها. وكان لا يخلو ذهنها دقيقة واحدة من الحقد عليه وعلى الفتاة التي اتخذها زوجة واستولت على أفكارها الغيرة والأسف الشديد على ما وصلت إليه حالتها.

وكانت النتيجة المحتومة أن تألم جسمها مع عقلها؛ فقد فقدت شهيتها ونقص وزنها فإذا أكلت أصيبت بسوء هضم. أما الأرق فاستنزف جهدها، كانت لا تأوي إلى فراشها قبل الساعة الثانية صباحًا أو الأولى

أحيانًا، ثم لا يجد النوم إلى جفنيها سبيلًا قبل مطلع الفجر، فتظل قلقة، تعيسة، دائمة التفكير في متاعبها مرهفة الحس، سريعة الغضب.

وكانت زوجة الابن لا تنطق بكلمة إلا وتعدها الأم إهانة واحتقارًا لها، ثم تبالغ في تضخيمها حتى يختل تفكيرها اختلالًا يوشك أن يكون جنونًا.

وبعد مواجهتها بسيل من الأسئلة قصت علي التاريخ الذي فصلته في الفصل السابق، وقد أبت في بادئ الأمر أن تصدق أن مصدر الأعراض التي تشكو منها عقلي وأن سببها الغيرة، وأن الغيرة وليدة التعب والخوف. ولما واظبت على تعاطي الدواء يوميا، خفت حدة الحساسية في الخلايا العصبية وزال عنها الأرق والتوتر وأخذت تنظم حياتها النفسية. وليس من السهل على مريضة مثلها في السادسة والأربعين من عمرها أن تنسى دروس الحب الخاطئة التي تعلمتها أثناء السنوات التي قضتها مع ابنها وتتعلم من جديد فن الحب الصحيح السليم، ومع ذلك ليس الأمر في حكم المستحيل، وليس معنى هذا أن العلاج قد حول كراهتها لزوجة ابنها إلى حب. كل ما هنالك أن عقلها قد استراح، فأخذت تكون لنفسها علاقات جديدة وتشغل ذهنها ووقتها بنواح أخرى من نواحي النشاط وأخذت لهب الغيرة ينطفئ شيئا فشيئًا إلى أن أصبحت تواجه الأمر الواقع وتقبل الفتاة على علاتها– كزوجة الابن– بل بدأت فعلًا تنظر إليها نظرة احترام. وحسب هذه النتيجة أن تكون انتصارًا على المرض.

***

وقد استمعت من مرضاي إلى قصص كثيرة من هذا النوع وكان بين هؤلاء أبناء، فضلًا عن الأمهات.. يأتي الابن عادة لاستشارتي في مثل الحالة السالفة، لأنه يواجه مشكلة خطيرة لا يعرف لحلها سبيلًا.. فحبه لزوجته يوجهه شرقًا وحبه لأمه يوجهه غربًا، وهو حائر بين هذا وذاك، لا يعرف للسلام الفعلي معنى ولا يذوق للراحة طعمًا. وسرعان ما تسبب هذه الاضطرابات النفسية أعراضًا بدنية، فيشكو من قرح معدية تارة ومن زكام أو سوء هضم تارة أخرى.. أعصابه متوترة، شديدة الانزعاج، متعبة، فتترك أثرًا سيئًا عند رؤسائه في العمل. ولا يخفى عليه أنه لا يقوم بعمله على الوجه الصحيح. وفضلًا عن هذا كله، فإن ضميره يؤنبه لشعوره بالإثم واعتقاده أن تخيله عن أمه إكرامًا لزوجته، نكران للجميل، وتجاهل لكل ما بذلته أمه في سبيل تربيته.

وعلاج هذا المريض وأمثاله لا يختلف عن سواه. عليه أن يفهم أن الأعراض البدنية صدى لاضطراباته العقلية وأن منشأها استنزاف الطاقة العصبية. فلابد من إزالة هذا التعب الذي استولى على أعصابه بالدواء وبذلك تزول الأعراض البدنية. وفي الوقت عينه ينبغي تنظيم حياته العقلية حتى يتعلم كيف يحب أمه، ولكن ليس على حساب زوجته وأن يتعلم كيف يكون مستقلًا في حياته، غير معتمد على أمه فيما يبت فيه من قرارات، وأن هذا الاستقلال لا يتعارض مع حبه واحترامه لأمه.

وكثيرًا ما تكون الزوجة هي التي تأتي لاستشارتي وتطلب مساعدتي في حل هذا المشكل والتوفيق بينها وبين الأم والزوج. وفي مثل هذه الحالة كنت أصارح الزوجة المسكينة أنها لن تستطيع وحدها الوصول إلى حل مُرضٍ، إذ لابد من علاج كل من الزوج والأم علاجًا طبيًّا وكل ما في وسعي أن أقوله لها فوق ذلك، إنهما مريضان.

بنات في خدمة الأمهات...

ليس الأبناء وحدهم هم الذين تمتص الأمهات دماءهم.. فالكثيرات منهن لا أبناء لهن ولكن لهن بنات، هناك عدد من النساء اللاتي بلغن سن الهرم أو الشيخوخة يحتفظن ببناتهن للعناية بهن والسهر ليلًا ونهارًا على خدمتهن. هؤلاء الأمهات بطبيعتهن أنانيات، شديدات الغيرة من حياة الغير وسعادتهم، لاسيما الأصغر منهن سنًّا، كل همهن أن يكن بطلات في مرشح الحياة، في الأسرة أو البيئة التي يعشن فيها.. لماذا؟ قد يكون الباعث الخوف من أن يهملن ويتجاهلهن الغير.

والمرأة العجوز التي يستولى عليها هذا اللون من الخوف تخلق من نفسها مشكلة للأسرة عسيرة الحل.. فتكشر عن ناب الغضب وتجعل حياة ذويها لا تُطاق إذا ما أعار أحدهم ابنتها التفاتة وخصها بنصيب من العناية أكبر من نصيبها. أما ابنتها فتلتزم الصمت في هذه الحالة وتظل وراء الستار؛ لعلمها أن أقل حركة منها تثير أعصاب الأم وتمثل دورًا عنيفًا من الأدوار التي أصبحت أخصائية فيها.

وليس ما يهمنا في هذا الفصل الأم بل الابنة المسكينة وقد ضحت بشبابها في سبيل خدمة الأم التي امتصت دمها فعلى وجهها الاصفرار وقتلها الخجل وأصبحت عاجزة عن القيام بعملها وضعفت شخصيتها. تقضي حياتها مجهدة متوترة تحارب عاطفتين وتعيش بين نارين: حبها الفطري لأمها واستيائها من معاملة أمها لها، كانت تقول لنفسها: (إذا كنت حقًّا أمينة لديني مطيعة لضميري، كان لزامًا علي أن أتغاضى عما تسببه لي أمي من متاعب وآلام، وإلا كنت خائنة، ناكرة للجميل، محبة لذاتي، بعيدة عن النبل والشمم). ويترتب على هذا إصابتها بالعصاب الذي يضعف طاقتها ويسبب لها الأعراض البدنية التي تتطلب الدواء والعلاج النفساني.

وكثيرا ما تطول هذه المآسي سنوات وتمتد أعوامًا بفضل تلك العجوز التي اشتهرت بقوة الشكيمة وكامل الصحة، فقد آلت على نفسها أن تقوم ابنتها على خدمتها والسهر على صحتها بلا توانٍ. ووطدت العزم على أن تعيش إلى التسعين أو أكثر، في الوقت الذي امتصت فيه دماء ابنتها، فذوي عودها ودب فيها الكبر قبل الأوان. وعندما يدنو الأجل وتموت الأم في النهاية، تكون العلل البدنية قد انهكت قوى البنت وتركتها مريضة البقية الباقية من حياتها، اللهم إلا إذا أتاحت لها الفرص العلاج.

الفصل الثامن

هل تخاف الحياة؟!

إن المقياس الصحيح لصحتك العقلية شعورك؛ فمتى شعرت بالسرور يملأ جوانحك والعافية تتغلغل في جسمك، كان هذا دليلًا على أن طاقتك العصبية بلغت الرقم ١٠٠- انظر الجدول- وأنك متفائل واثق من نفسك تنتظر الغد والأسبوع القادم والسنة كلها بثغر باسم وبفارغ الصبر. ترسم خطط المستقبل، فلا يتطرق إلى ذهنك الشك في نجاحها وتنطلق أفكارك مندفعة كالسهام بعيدة عن نفسك، لأن العالم كله لك الحياة في نظرك كلها لذات ومفاجآت، مليئة بالحوادث والمغامرات، تتوقع الخير فتجده وتنتظر الساعة التي يتاح لك فيها التعرف إلى فوج جديد من الناس، ومتى دنت، تهيأت للقيام بها فرحًا، توقعًا منك أنك ستحبهم وأنهم سيحبونك، لا تعرف اليأس، فإذا أخطأت مرة أو فشلت، أسفت إلى حين وأحرجت. ولكن شعور الأسف لا يلبث أن يزول بعد ساعة أو يوم. وفي هذه الحالة لا تلازمك الأفكار التي تتصل بهذا الشعور ولا تهبط إلى أغوار العقل الباطن، تهضم خبراتك العقلية اليومية كما تهضم طعامك اليومي وشرابك.. هذه هي الصحة العقلية وهذا هو مستوى الحياة الذي نسعى إليه جميعًا ويجب علينا بلوغه.

والدليل الأول على هبوط طاقتك دون المستوى السليم الذي لا يمكن استعادته بالنوم الكافي وراحة آخر الأسبوع، هو أنك تأخذ في تركيز فكرك في ذاتك وتصبح راعيًا لما يسرى في جسمك من أحاسيس. أنك قلق، سريع التأثر ولا تعرف لهذا سببًا. تهتاج لأتفه الأسباب، فالضوضاء التي كنت بالأمس لا تأبه لها وقلما كنت تسمعها، تصبح مصدرًا لتنغيص حياتك ولا يمضي زمن طويل حتى تصبح لا تطيق حركات من حولك وسكناتهم: الوالد والوالدة والزوجة أو الزوج والأطفال، في حين أن هذه مجرد عاداتهم الشخصية التي كانت قبل ذلك لا تسبب لك أدنى مضايقة، ولا يقف شعورك هذا عند حد بيتك بل يتبعك إلى محل عملك. فإذا ما أراد رئيسك أن يملي عليك رسالة وأخذ يسعل أو (يسلك زوره) وتكرر ذلك منه، ضقت صدرًا به وأحسست برغبتك في ضربه أو قذفه بالأوراق التي في يدك ثم تساورك الهموم، بالرغم من علمك أن ليس ثمة ما يدعو لذلك ويتسرب خيط من الشك كالثعبان السام إلى ذهنك، ويهمس في أذنيك فحيح ينذرك بسوء المصير فيخيل إليك أن كارثة توشك أن تدنو منك أو أن حربًا عالمية على الأبواب، وأن أثمان الحاجيات وأجور المنازل سترتفع وضرائب جديدة ستفرض على الأهلين، ولما كانت هذه المخاوف تواصل إنشاب أظفارها في جسمك ولا تخف وطأتها، ولما كان شعورك بهذا التغيير الذي حدث في حالتك الصحية يفارقك، فإنك توقن أن الأفكار المزعجة التي تساورك حقيقة لا أوهام، وإذا ما تصفحت جريدة، تقع عيناك على العناوين المزعجة دون سواها لأنها تتفق وما يجيش في خاطرك،

مثال ذلك (الخطر الشيوعي يزداد دنوا)، (الأسهم والسندات في نزول)، (تخفيف الضرائب أمر بعيد الاحتمال).

وتدهش عند قراءتك الجرائد يوميا للعدد الكبير من الرجال والنساء من أندادك الذين يموتون وتحس بعد إلقائك نظرة على الوفيات بشعور غريب غامض ينبئك بأن صحتك في تدهور وأن هناك ما يحمل على الاعتقاد بأن مرضًا بدأ يصيب قلبك أو أن الكلى أخذت تضعف أو داء السرطان أخذ يغزو جسمك.

وهنا يتركز تفكيرك في نفسك وكلما ارتفعت درجة التعب في جسمك وأعصابك، قل اهتمامك بكل ما هو خارج عن هذا النطاق الضيق: نطاق نفسك وما يتعلق بها. ولا تعود تفكر في المستقبل أو ترسم الخطط كما كنت تفعل من قبل؛ لأنك فقدت الكثير من الثقة في قدرتك على العمل ويهتف في أذنك هاتف قائلًا: (لقد قضي على مستقبلك) وسرعان ما تجد مشقة عظيمة في ارتداء ملابسك للخروج مساء تلبية لدعوة أو قضاء لسهرة ولا تشعر بالارتياح الذي تشعر به في بيتك إذا وجدت في بيت جارك أو صديقك. ومتى فرغت من عملك هرولت مسرعًا إلى منزلك حيث تنكمش في حجرتك كالحيوان المريض في حظيرته.

والواقع أنك مريض حقًّا وإن كنت لا تعرف ذلك. إن كل ما تعرفه أن الدنيا ليست بخير وأنت كذلك، ولضعف الثقة في نفسك تأخذ في

التفكير في الماضي ويختفي كل ما صادفته في حياتك من نجاح وينتج عن هذا طبعًا إحجامك عن منافسة الغير أو الإقدام على مشروع جديد.

على هامش الحياة..

في العالم الذي نعيش فيه مئات الألوف من الناس- رجالًا ونساء- يعيشون على هامش الحياة وفي ظلالها. أولئك هم الذين يقضون جل حياتهم في المجال الذي سميناه (النورستانيا). إن ما يخافون منه هو الحياة.. الحياة بعينها. إنها في نظرهم عبء لا يطاق؛ مطالبها كثيرة ومسؤولياتها ثقيلة والعلاقة مع الناس طريق وعر محفوف بالأشواك.

ومن أعراض (النورستانيا) أن المصابين بها يجدون صعوبة كبيرة في تكوين علاقات حسنة مع الغير فلا يستطيعون أن يكونوا على وفاق مع أزواجهم أو أولادهم، ولا أن يعيشوا في وئام مع جيرانهم وزملائهم في العمل. كما لا يستطيعون أن يصونوا ألسنتهم عن العيب في سواهم أو أفكارهم عن التحيز والتعصب لأغراضهم الشخصية، وهم على الدوام مرهفو الحس، يتأثرون بكل كلمة توجه إليهم فيحملونها على محمل سيئ ويعتقدون في الخرافات والخزعبلات. فإذا وقع لأحدهم حادث لا يسره عزاه إلى مرآة كسرت أمامه أو أن أحدًا ترك قبعته على فراشه أو أنه أنجز عملا معينا يوم جمعة. وما تعلقهم بالأباطيل سوى تبرير لأخطاء يرتكبونها. فلا غرابة إذا لجأوا لقراءة الكف والتنجيم إلخ..

إن أحسن وصف لأولئك الذين يعيشون على هامش الحياة ما يقولونه هم عن أنفسهم. ومن عادتي أن أطلب من مرضاي بعد ترددهم على العيادة أن يكتبوا وصفًا لشعورهم، وهذا ما كتبه شاب:

(لقد مضى عليَّ في العلاج شهر كامل، ولكني لا أزال مضطرب الدهن، وكأنني أسلك طريقًا يكتنفه الضباب وأكاد لا أستطيع رفع عيني لثقل الجفون. ومتى نمت تكاثرت علي الأحلام المخيفة، فإذا صحوت وجدت نفسي خائر القوى. إنني لا أنتظر منك معجزة يا دكتور. قد يكون علاجك عين الصواب ولكن حالتي تزداد سوءا. التعب يضنيني والضجر من الحياة يلازمني، ولست أدري أي طريق أسلك، لقد سمعت الكثير من الأطباء العديدين الذين استشرتهم، فلم أعد أفرق بين ما أصدق وما لا أصدق... قد يكون دوائي ضربة قوية على رأسي أثوب بها إلى رشدي.. لا أجد لذة في شيء أكثر من بضع دقائق.. فهل من وسيلة لانتزاع أفكاري من ذهني حتى لا تتركز في نفسي؟).

وقد طمأنت هذا البائس مؤكدا له أنه في طريق الشفاء وأنه سينتهي من العلاج بعد شهر واحد وقد حدث فعلا، وهذا ما كتبه بعد إتمام العلاج:

(كنت لا أصدق يا دكتور أنني سأنتشل من تلك الهوة.. هأنا الآن قوي، سعيد، أجد في الحياة لذة ومتعة لم يكن لي عهد بهما من قبل. لقد

زال عني الخوف من تلك الأحاسيس المزعجة التي كانت تنقض علي فجأة فتسحقني سحقًا).

***

وهذا رجل في متوسط العمر، طالت شكواه من العصاب، يصف حالته قائلا: (خيل إلي قبل مجيئي إلى هذه العيادة أنني في طريقي إلى الجنون.. كنت أخاف أن أموت، كما كنت أخاف أن أعيش، لا أتحمس لشيء ولا أجد لذة في شيء. كنت أشعر أنني فأر في مصيدة).

وهذا ضابط في الجيش يصور لنا ما عاناه من آلام: (مضت علي عدة سنوات، كنت أؤكد فيها لنفسي أني دون سائر الناس في حالتي العقلية وكنت أفكر في الالتجاء إلى أحد الاختصاصيين لفحصي بواسطة اختبار الذكاء. كنت أخشى أن أقدم على عمل جديد أو مخالف لما اعتدت عليه وقد انقطعت عن الدراسة في خلال السنة الثانية الثانوية بسبب كثرة الغياب واضطراري إلى الاعتكاف في المنزل أيامًا من حين إلى حين وكنت أشعر بارتياح طالما كنت في البيت، فإذا استأنفت الذهاب للمدرسة عاودني التعب والمرض من جديد وكنت أشعر أنني مخطئ لعدم إتمام دراستي، وهذا ما حدا بي إلى الانزواء واعتزال الناس وكنت أتصور أن جميع الناس ضدي، ولذا كنت لا أثق في أحد).

كان هذا الشاب في الثانية والعشرين من عمره حسن الطلعة يبلغ طوله ستة أقدام. غير أن صوته الخافت كان يحمل السامع على الظن أنه

طفل في السادسة. ومددت يدي إليه فتناولها برعشة وخوف ولم يستطع أن يفتح عينيه أو يقابلني وجهًا لوجه. فجلس منكمشًا في كرسيه، منخفض الرأس، مسبل العينين وقد تسبب عن عزلته وبعده عن الناس زمنًا طويلًا أنه استسلم لدنيا الأحلام واسترسل في الخيال؛ تعويضًا عما صادفه في الحياة من فشل وخيبة أمل...

لقد كان هذا الشاب عندما جاء لزيارتي قد قطع شوطًا في طريقه إلى جنون المراهقة أو الشيزوفرينا، وقد قال لي عندما سألته عما يشكو منه:

(لقد أصبحت في عداد أولئك الذين يقال عنهم إنهم على الرف. أرى الناس في حياتهم اليومية يروحون ويجيئون في حالة طبيعية سعيدة سهلة فيدهشني كيف يتاح لهم ذلك، في حين أنني لست أدري كيف أبدأ، وأين؟).

(منذ ١٥ عامًا كنت أداعب كلب صديق لي فعضني في ساقي. ولم يكن هذا أمرًا ذا بال في ذلك الحين، فقد كنت مولعًا بالكلاب منذ صغري وكان لدينا اثنان. غير أن أصدقائي أخذوا يهولون هذا الحادث. ولعل ذلك كان إشباعًا لرغباتهم لا لإرضائي. فذهبت إلى صيدلية وأردت أن أشتري مطهرًا أضعه فوق التسلخات السطحية في ساقي. فأبى الصيدلي أن يبيعني شيئا وقال إنه لا يريد أن يتحمل مسؤولية ونصح لي أن أستشير طبيبًا. ولكنني لم أفعل ذلك في تلك الساعة المتأخرة من الليل. وبعد أن أويت إلى فراشي بدأت أحس بالألم، فأخذت أفكر في نتائجه وفي اليوم

التالي تبين لي أن طبيب العائلة متغيب فزرت آخر لا أعرفه. وبعد علاجه إياي طلب مني أن أزوره بعد أيام قليلة حتى يراقب سير الجرح).

(وهنا ساورني القلق وخشيت أن أُصاب بداء الكلب وقد ذكرت ذلك للطبيب حينما زرته بعد ذلك فقال لي إن إصابتي بداء الكلب بعيدة الاحتمال وإن قلقي دليل على إصابتي بالعصاب. فما معنى هذا؟ لم أفهم هذا التعبير ولكنه أزعجني على كل حال. فذهبت توا إلى المكتبة العمومية واستعرت بعض الكتب التي تبحث في طب الأمراض العقلية وكنت كلما زدت قراءة زدت اكتشافًا لأعراض مرضية في).

(وكان ينتظر أن تكفي كل هذه الأعراض الشاذة التي اكتشفتها في نفسي لانتزاع فكرة داء الكلب من ذهني، ولكن شيئا من هذا لم يحدث. فقد أصبحت أخاف كل كلب تقع عليه عيني، حتى الكلاب التي اعتدت رؤيتها طول حياتي في بيتنا وكنت لا أجرؤ على مس كلب بيدي ولو أعطيت في مقابل ذلك مالا وفيرا. وكان مجرد المشي في الشارع ترتعد له فرائصي خشية أن أجد كلبا في طريقي، ولو كان سيده ماسكًا بزمامه. فإذا فعلت ولمحت كلبا سارعت إلى الجانب الآخر من الطريق أو هرعت إلى منحنى بعيدا عنه. وهذا حالي منذ ١٥ عامًا حتى هذه الساعة).

(لقد كنت على الدوام أشعر بعدم الطمأنينة وبأنني غير كفء لما أؤديه من أعمال ودون الآخرين في كل شيء. وإذا ما حاولت ذكر الأشياء التي كنت أخاف منها منذ أن كنت في الثامنة عشرة من عمري، فإنني أضع

في مقدمتها الخوف من لعب (البلي) وسائر الألعاب التي كانت أمي لا توافق عليها الخوف من إثارة غضبها في الواقع، الخوف من التدخين للسبب عينه، الخوف من وجودي بمفردي ليلًا، الخوف من أن أكون خامل الذكر، الخوف من خلع ملابسي أمام غيري من الصبيان والذكور عموما، وقد كنت أخشى أن يهزأوا بي نظرا لبدانتي، الخوف من أن أكون غير حسن المنظر، الخوف من افتقاري إلى المال، فقد كانت أسرتي موسرة يومًا ما، ولكنها أفلست في خلال الضائقة المالية وقد علقت بذاكرتي المدة التي كانت أختي تشتغل فيها فوق طاقتها حتى تسدد الديون التي كان بيتنا مرهونًا لأجلها. وكنت أخاف ألا يتوافر لدي المال والثياب كغيري من أصدقائي. وكنت أشعر بجرح كبريائي لأن زملائي كانوا في مدارس داخلية، في حين أن أمي كانت لا تمكنها ماليتها من إرسالي إلى تلك المدارس وأذكر أني كنت أرجو أمي أحيانا أن تعطيني نقودًا لأنفقها في دعوة إحدى صديقاتي للخروج معا. فإذا لم تجب طلبي، كنت أغضب وأتخذ الغضب مبررا لسرقة المبلغ من أختي أو أمي. وكنت أخاف أن يكشف أمري وأنا أدخن أو أشرب خمرًا. وكنت أخاف أن أعود متأخرًا إلى البيت ليلا لئلا أجد أمي في انتظاري.. وفي المدرسة كنت أخاف الرياضيات وأخشى أن أغدو غبيًّا أمام التلاميذ).

وبعد أن فحصت هذا المريض فحصًا دقيقًا واطلعت على نتيجة الفحص الكيميائي والأشعة، وأنواع العلاج العديدة التي عولج بها من قبل، استقر رأيي على التشخيص وقبل شروعي في العلاج طلبت إلى هذا

الضابط البحري المسكين أن يقص علي سيرة حياته تفصيلًا في بحر السنوات العشر الماضية في بلدته الصغيرة التي قضى فيها طفولته، قال:

(لما كنت أصغر إخوتي الخمسة وكنت حريصًا على الاحتفاظ بالمستوى الذي كانت تتوقعه منه أمي وأخواتي الثلاث وأخي، فقد كنت دومًا معنيًّا بأن أكون عند حسن ظنهم بي وقد توفي أبي فجأة وأنا في سن الطفولة. وكانت أمي بعد وفاته لا تفتأ تذكرني بما كان عليه أبي من قوة الخلق، وكم كان يؤسفه ألا يراني على غير ما يريد فيما لو كان حيًّا. لذلك كنت منذ صغري أُقدم رِجلا وأؤخر أخرى قبل الإقدام على عمل حتى أضمن نجاحي فيه. وكانت نتيجة إمعاني في الحذر أنني كنت لا أخطو خطوة أتوجس منها الفشل أو قبل أن أوقن من نجاحي فيها).

(وفي السنة التي توفي فيها والدي– وكنت قد بلغت الثامنة– أصبت بمرض في أنفي، فكانت تدمي إذا لمستها وكنت عرضة للزكام والتهاب الجيوب الأنفية. وفي تلك السنة أصبت أنا ووالدتي بالدفتريا، فزاد ألم الجيوب عندي شدة).

(وكانت علاقاتي بزملائي حسنة وحياتنا البيتية فوق المعدل. وكانت أسر زملائي كذلك حسنة. ولعل أمي كانت الوحيدة في شدة معاملتها نوعًا ما. وكان التوفيق بين إرضائها مع الاحتفاظ بحسن صداقتي مع زملائي يستنفد مني جهدًا متواصلًا. مثال ذلك أنها كانت تعترض على لعبي (البلي) بدعوى أنه ضرب من المقامرة لا يتفق وتقاليد البيئة التي يعيشون

فيها. وقد قبض عليَّ أخي مرة وأنا متلبس بتهمة التدخين وهددني بشكواي لأمي. وكانت أمي تستاء لرؤيتي مع أحد ممن اعتادوا التدخين وكانت تجافي أصدقائي الذين يجيئون لزيارة شقيقاتي وتغلظ لهم القول. ونتج عن ذلك على ما أعتقد أن لم تتزوج منهن سوى واحدة).

(أما حياتي المدرسية فكانت على ما يرام ولم تعترضني صعوبة فيها سوى فيما يتعلق بالرياضيات، ويعزى ذلك إلى معلمة الحساب عند أول عهدي بهذه المادة. فقد كان صبرها ينفد بسرعة وكانت تأبى أن تتمهلني، ونتج عن ذلك أنني كنت أخشاها وقد اختمر في ذهني أنني لا أصلح لدروس الرياضة وبقيت هذه الفكرة معي طول حياتي الدراسية بما في ذلك الحياة الجامعية. وكان نصيبي فيها على الدوام الفشل. ولما تقدمت لدخول المدرسة الحربية في أنابوليس، كانت الرياضة سبب عدم قبولي).

(وخلال دراستي الثانوية أصبت في حادثين قفزت في حمام السباحة في مكان قليل العمق فأغمى علي غير أنني أصبت نجاحًا باهرًا في السباحة والقفز وفزت بكأس الجدارة في المخيمات الصيفية مرات).

(والتحقت في السابعة عشرة من عمري بكلية بإحدى الجامعات وتجنبت الرياضيات ودرست بدلا منها علم طبقات الأرض. وكانت درجاتي متوسطة أو حول المتوسط. ولكني كنت أشعر بالتعب وأصاب بالزكام خمس مرات أو ست كل شتاء وألزم الفراش أسبوعًا بسبب الحمى، وازداد الألم بسبب الجيوب الأنفية رغم العلاج المتواصل. وكنت لا أستيقظ تمامًا

قبل الساعة الحادية عشرة صباحًا. وقد أجريت لي عملية في الأنف بغير جدوى وكان يصعب علي التنفس ليلا إلا باستعمال دواء لفتح الجيوب الأنفية والشعب الرئوية).

(وقد كنت خلال الدراسة الجامعية ذا حظوة عند زملائي الطلبة، لاسيما الطالبات، إذ كنت أكثر من الخروج معهن وأشرب الخمر في المجتمعات في العطلة الأسبوعية، طالما كان ذلك لا يتسرب خبره إلى أمي. وحدث في ذلك الحين أن شقيقي الطيار الذي كنت أعبده استشهد في حادث فحزنت عليه كثيرا. وقد كنت أرغب في دخول فرقة الطيران في الجيش ولكن وفاة أخي ثبطت همتي وشعرت في ذلك الحين أنني مسؤول عن موته لأنني كنت قد شجعته على الالتحاق بالقوات الجوية).

(وفي سنة ١٩٣٥ أراد أفراد أسرتي إلحاقي بكلية الحقوق فنزلت على رغبتهم بالرغم من عدم ميلي لدراسة القانون. ولم يكد يبدأ فصل الشتاء حتى توالت على إصابات الزكام، فكنت أخشى أن أفشل في دراستي، لاسيما بعد أن أصبحت الرجل الوحيد في العائلة ومهما يكن من شيء فقد فزت بنيل درجتي في النهاية. وفي ذلك الوقت أحببت فتاة وأحبتني ولكن أهلي لم يوافقوا على زواجي منها غير أن صلتي بها لم تنقطع بل دامت خمس سنوات إلى أن التحقت بالبحرية. ولم أجد في نفسي ما يشجعني على الزواج أو أن أكون مسؤولًا عن امرأة لسوء حالتي الصحية، فافترقنا بعد أن نصحت لها أن تنساني. وفعلا تزوجت من سواي. ومنذ

ذلك الحين كانت لا تعاودني رغبة في الخروج مع فتاة، اللهم إلا مرة أو مرتين ضربت فيهما موعدًا...).

(بعد تخرجي من كلية الحقوق التحقت أولا بوظيفة في شركة التليفون المحلية، ثم بعد ذلك في أحد البنوك وكنت أمقت وظيفتي الأخيرة ففصلت منها لعدم خبرتي بالعمل والتحقت بعمل آخر لم استمر فيه سوى أسبوع بسبب المرض وحنيني إلى أهلي وبعد قليل اشتغلت وكيلًا لإحدى شركات التأمين وظللت فيها سنة ونصف سنة بغير أن أكتسب دولارا واحدا. وكنت أعلم منذ البداية أن نصيبي فيها سيكون الفشل، ولكني احتفظت بالعمل فيها لعدم وجود سواها).

(وبعد عامين لاحظت أنني أخذت في إدمان الخمر مساء كل سبت وكانت آثارها تظل معي طيلة أيام الأسبوع التالي، وكنت في ذلك الحين على اتصال بالفتاة التي ذكرت. وفي سنة ١٩٤٠ أدركت أن أمريكا لابد أن تساهم في الحرب فرغبت في التطوع في الخدمة العسكرية هربًا من عملي وأسرتي والفتاة التي لم أكن أصلح للزواج منها. وكان مما زادني رغبة في الابتعاد عن بيتي التعب وشدة حاجتي للتغيير. وفي سنة ١٩٤١، رحلت إلى مدينة نيويورك للتمرين. وهنا بدأت متاعبي تزداد عنفًا. فقد كان العمل شاقًّا منهكًا وكدت أفشل فشلًا ذريعًا...).

(وعند التحاقي بالخدمة، أجريت لي عملية جراحية أخرى في الأنف وأخرى لاستئصال المصران الأعور، وخلع لي ضرسان واستؤصل ضلع

وأجري لي بذل السلسة الفقرية أربع مرات وكنت أشعر بشيء من التحسن أحيانًا، ولكني كنت عصبي المزاج على الدوام، أخشى المجهول وأجد صعوبة في النوم وألجأ إلى تعاطي الكحول أحيانا ولكني أحس بعده بتعب وشعور غامض ويستولى علي اليأس أحيانا فلا تهمني الحياة ولا أعبأ بالموت وقد مضى علي زمن طويل وأنا عاجز تمام العجز عن تركيز فكري في شيء. فإذا صادفتني مسألة تتطلب تفكيرا طويلا أرجأتها أو نسيتها كلية).

(وليس في وسعي أن أوضح شعوري نحو أفراد أسرتي، إذ أكره أن أعزو إليهم سبب متاعبي. إنني أكن لهم أسمى عواطف الحب. غير أنني قبل التحاقي بالبحرية كنت أكره الذهاب للبيت، بل كنت أؤثر البقاء في الخارج أطول مدة ممكنة. كنت أغارده في الساعة الثامنة صباحًا وأعود الساعة الحادية عشرة مساء، إلا إذا كنت أعود أحيانا لتناول طعام العشاء، فإذا عدت، كنت أخرج توا بعد ذلك. وكنت استاء من مسلك والدتي مع أصدقائي وموقفها إزاء التدخين وشرب الخمر وتدخلها في حريتي. وكانت أمي وأخواتي توجهن النقد المرير للغير مما جعلني في عقلي الباطن أحذو حذوهن وأتوقع في الناس الكمال. وكانت الحياة في البيت بهذه الكيفية عسيرة الاحتمال.. فكان كل ما في وسعي عمله أن أغادره في كل فرصة مكنة لعدم شعوري بالارتياح فيه. ولست أدري إذا كان هذا نتيجة حالتي النفسية أم حالتي الصحية...).

هذا سجل واضح لمريض أنهكه التعب بسبب ما لاقاه من الزكام المتكرر وآلام الجيوب الأنفية والإصابة بالدفتريا وشدة الحساسية التي زادت هذه الأعراض عنفًا. هذا إلى أن تربيته البالغة حد الدقة وإمعان أمه في التشديد عليه وخطة شقيقاته الانتقادية– كل هذه كانت بالغة الأثر في شعوره بالألم وتأنيب الضمير وتوقعه الكمال في نفسه وغيره. غير أن متاعبه الجسمية وأثرها في حياته النفسية، التي أشعرته بالفشل والعجز عن معالجة مشاكل الحياة، لا تعزى إلى أمه أو أخواته.. إن منشأها استنزاف طاقته العصبية.

ومما يبرهن على صحة هذا التشخيص؛ أن المريض بعد علاج ثلاثة أشهر أخذ يشعر بتحسن ظاهر. فقد خفت وطأة حساسيته وزال عنه الأرق وانتظمت حياته النفسية وبعد أن عاد لعيادتي بأربعة أشهر، مكنته صحته من الالتحاق بعمل في إحدى الشركات في نيويورك وصادف فيه كل ما كان يرجوه من نجاح وعاد إلى الحياة الاجتماعية الطبيعية وأخذ يستمتع بالحياة ويدرك أنها جديرة بأن يحياها لأن شبح الخوف قد زال عنه. هذا هو الشاب الذي جلس في كرسيه منكمشًا مطاطئ الرأس مسبل العينين يوم أن جاء لزيارتي.

لقد تعمدت التفصيل في هذه الحالة؛ لأنها صورة وافية لمئات الحالات التي يقع فيها الناس فريسة لتعب الأعصاب. ولو أن هذا المريض قد عنى بعلاج نفسه منذ ١٥ سنة مضت لكان قد مضى تلك المدة الطويلة ناجحًا سعيدًا بدلًا مما لاقاه من الجهاد والشقاء وخيبة الآمال.

وكانت البحرية الأمريكية قد وفرت ما أنفقت عليه من أموال بغير طائل. وكان المريض قد تجنب ويلات الخوف والآلام البدنية والعقلية ولابد لي من أن أقرر هنا أن كافة العمليات الجراحية التي أجريت لهذا المسكين– فيما خلا عملية الأنف– كانت لا مبرر لها إطلاقًا.

وليسمح لي القارئ أن أوجه نظره إلى السرعة التي استجاب بها المريض للعلاج، بالنسبة إلى السنوات الطويلة التي قضاها في أمراضه المختلفة ولست أعني بهذا أن أفاخر بطريقة العلاج ولكني أريد أن أقول إن رغبة المريض في الشفاء وسرعة استيعابه للظروف التي نشأ فيها المرض ومساهمته وتعاونه مع الطبيب– كلها كانت من أشد العوامل التي ساعدت على سرعة الشفاء، مع الدواء الذي خفف وطأة التعب في جهازه العصبي والعلاج النفساني الذي نظم حياته العقلية، انتزعت منه فكرة الغموض والخوف من المجهول والعودة به إلى حياته الطبيعية.

الفصل التاسع

هل تخاف ميولك الجنسية؟

عندما نشر دكتور (ألفرد كنزي) وزملاؤه مجلده الشهير (السلوك الجنسي) [٧]، كان صداه بمثابة قنبلة انفجرت فهزت الضمير الأمريكي هزًّا زعزع أركان الإيمان بالأسس الخلقية التي عليها شيدت أسمى المبادئ وأنبلها. وقد تبع صدوره عشرات الكتب والمقالات والتقارير نشرها أساتذة وكتاب تعليقًا عليه، وإسهابًا في الكلام عن المسائل الجنسية وأثرها في الحياة الأمريكية الحديثة.

ولا يسع من يقرأ هذا المجلد الضخم قراءة سطحية إلا أن يصل إلى نتيجة واحدة؛ هي أن أكثرية الشعب الأمريكي شبق أو شهواني فاسق أو داعر، أو منحرف جنسيًّا.

ولست أريد هنا أن أناقش الحالات التي ذكرها دكتور كنزي أو أن أطعن في إحصاءاته. ولكني أريد أن أقرر أن الاختبار قد علمني بوصفي

(٧) المترجم– نشر هذا الكتاب كنزى وأعونه من جامعة أنديانا بهبة من مؤسسة كبيرة، في مجلدين أحدهما عن الرجل الأمريكى والآخر عن المرأة الأمريكية، بين الأول والثانى فترة قدرها ١٢ سنة، ولما ظهر المجلد الثانى في أواخر سنة ١٩٥٣، بيع منه مليون نسخة في الأسبوع الأول، بالرغم من أن ثمنه ٣ جنيهات مصرية تقريباً.

طبيبًا الكثير من المسائل الجنسية والدور الذي تمثله في حياة الأغلبية الساحقة من المرضى؛ فهناك نسبة كبيرة من المرضى الذين يشكون من أوهام ووساوس تتعلق بهذه المسائل.

وقد استرعى أنظاري العدد الفقير من المرضى- رجالًا ونساءً الذين كانوا ولا يزالون، يعترفون لي أنهم يخافون من ميولهم الجنسية وما يتعلق بها. وأنني أعلم يقينًا أنني لست الوحيد بين أطباء الأمراض العقلية الذين يجدون هؤلاء المرضى أغلبية تكاد تكون ساحقة. ومن الحقائق التي لا تقبل الجدل أن أولئك الذين يجبنون أمام رغباتهم الجنسية ويستحيون ويترددون ويخافون أضعاف أولئك الذين اتصفوا بالجشع في إرضاء شهواتهم، ومن يوصفون بلقب (دون جوان)، ومن اشتهروا باللواط من الرجال وبالسحاق من النساء، ومن يتصلون جنسيًّا بالحيوانات، على كثرة هؤلاء وأولئك. ويذكر (أرنست جروفز) أستاذ علم الاجتماع في جامعة كارولينا الشمالية، في كتابه (الزواج) سبعة عوامل هامة في قيام المشاكل الزوجية من الناحية النفسية وقد وضع في مقدمتها، الاشمئزاز من المسائل الجنسية، ومما ذكره في هذا الشأن قوله: (الاشمئزاز بين النساء أكثر انتشارًا منه بين الرجال، ومع ذلك فالكثير من الرجال يشوبهم هذا العيب ويعزى السبب في كثير من الأحوال إلى الكيفية التي عولجت بها المسألة الجنسية لأول مرة في الحياة الزوجية). ويلي الاشمئزاز بين الأسباب السبعة- كما تدل على ذلك دراسة دكتور جروفز- الخوف من الحمل والشعور بالإثم.

ميول جنسية في أجازة...

متى كان الرجل منهك القوى العصبية وقد هبطت طاقته إلى الدرجة التي يشعر فيها بالخوف والقلق والضجر بالحياة وعدم الارتياح، وشدة الاهتمام بأحاسيسه فلا مندوحة من عجزه عن الاستمتاع بحياة جنسية راضية. والرجل الذي لا يطمئن إلى عمله أو يساوره الهم لمرض في قلبه أو معدته، سواء كان ذلك حقيقة أو وهمًا قد يكون شديد الولع بزوجته يحبها حبًّا جنونيًّا ولكنه مع ذلك يعجز عن رغبة الاتصال بها جنسيًّا أو بأي امرأة سواها. التعب الذي يصيب الجهاز العصبي يقتل الميل الجنسي كما يقتل الصقيع الزهرة. فإذا تعمق هذا التعب في نفس المصاب به، تمكن منه الخوف من المسائل الجنسية، كما يتمكن منه الخوف من الجراثيم أو الأماكن الضيقة أو غيرهما من أنواع المخاوف المرضية.

وبهذه المناسبة أُشير على القارئ أن يرجع إلى حالة الضابط التي أسهبنا في سردها في الفصل السالف، ويقرأ ما قاله عن الفتاة التي أحبها والتي اضطر أن يعدل عن الزواج منها، لأنه شعر (أنه ليس كفؤًا جسميا للزواج).

لم يكن هذا الشاب مصابًا بشذوذ جنسي أو ضعيفًا أو دون المتوسط في قوته الجنسية ولم تكن عنده (عقدة الأمومة) التي يقال إنها تسبب اضطرابات جنسية. إن علته كانت التعب العصبي الذي ملأ ذهنه بالوساوس، وفي مقدمته أنه ليس كفؤًا من الناحية الجنسية للزواج. كان

مغرمًا بفتاته ولكن تركيز أفكاره في نفسه جعلت غرامه معيبًا مشوبًا. وقد أدى به الخوف إلى النظر إلى الحياة بمنظار أسود؛ ففقد كل أمل في السعادة وبهجة العيش وخشي الزواج ومسؤولياته.

كذلك المريض الذي سردت قصته في الفصل السادس، قص علينا كيف أنه كان لا يحاول أن يحدث فتاة إلا ويشعر أنه عصبي المزاج، فيتصبب العرق من جبينه ويخفت صوته، فلا يجد ما يقوله لها. وحينما كان في خدمة الجيش ذكر لنا كيف أنه كان يود لو أمكنه التعرف على فتاة كسائر زملائه، ولكنه كان لا يعرف السبيل إلى ذلك أو كيف يجرؤ أن يخاطبهن لا يعرف، أو ماذا يقول لها إذا ما عرفها. ولما شرع في قراءة كتب علم النفس رغبة منه في تفهم حالته، كان مما فكر فيه أن سبب خجله وفشله أنه مصاب بشذوذ جنسي، إذ لم يجد غير هذا التعليل ما يعزى إليه نفوره من الجنس اللطيف. ومما قاله بهذه المناسبة إنه لام والدته على تنشئته تنشئة خاطئة، ولام والده لأنه سمح لها بذلك، وعندما جاء لاستشارتي كان بين ما أراد الوقوف عليه مني أن أصارحه إذا كان به شذوذ جنسي. وكان يخشى هذا الداء بعد أن قرأ عنه في كتب علم النفس وما ساوره من الشك في أن يكون مصابًا به. وقد أبنت له كيف أنه سيشعر برجولته ويكف عن التفكير في أمر هذا الشذوذ بمجرد شفائه من المرض.. وقد بررت بوعدي فعلًا.

ومما لا ريب فيه أن الجرأة في العلاقات الجنسية تكتسب بالخبرة والمران؛ فإمعان الشاب في الخجل والحياء ينفر منه خطيبته وشريكته في

المستقبل. وفضلًا عن ذلك يدفعها خجله إلى زعزعة ثقتها بنفسها. فقد يتطرق إلى ذهنها أن افتقارها إلى الجاذبية الجنسية هو سبب تمنعه وحرصه على عدم رفع الكلفة. وكم من فتاة رفضت يد شاب دمث الأخلاق، شديد الذكاء، كان يمكن أن تكون أسعد زوجة معه وآثرت عليه آخر لا مزية فيه سوى ما نقص سابقه من جرأة!!

عدم التوافق بين الأزواج...

من الأزواج الذين يخلصون لزوجاتهم ويتفانون في حبهن من يساورهم الخوف كلما اتصلوا بهن اتصالًا جنسيًّا وينتهي أمرهم بالإصابة بالعنة. كذلك من النساء من يساورهن الخوف للسبب عينه فيحرمن من الاستمتاع بالحياة الزوجية الكاملة.

إن استنزاف الطاقة من الجهاز العصبي لا يترك مجالًا للميول الجنسية أو على حد تعبير أحد المرضى (متى تعبت الأعصاب رحلت الرغبة الجنسية في أجازة).

وهذه قصة السيدة (م) التي جاءت تشكو من مرض طال أجله. حاولت أن ترجع بذاكرتها إلى بدء هذا المرض، فقالت أنه ظهر عقب فترة توتر وقلق بسبب حادث وقع لابنها وتجنيد زوجها للخدمة العسكرية وتسبب عن هذين الحادثين أن تراكمت عليها الأزمات المالية والحدة والمرض، فنقص وزنها وفقدت كل لذة في الحياة. وهذه سيرتها ترويها بنفسها:

(كنت كلما غادرت البيت لقضاء حاجة انتابني قلق شديد يضطرني إلى العودة وكنت لا أُطيق البقاء في السينما أكثر من دقائق، فأسارع في الخروج في الوقت الذي يعرض فيه أبدع فصول الرواية والفزع يرعبني والمعدة تغوص بي إلى حيث لا أدري، والذهن يخلو من كل ما شهدته على الشاشة ويصبح صفحة بيضاء لا أثر فيها للماضي. وكنت بعد ذلك آوي توا إلى فراشي أملًا في تهدية أعصابي. وكثيرا ما كانت تصحب هذه الأزمات ميوعة وإغماء وإسهال. وكان مجرد تفكيري في الخروج لشراء لوازمي من السوق يعيد إلي هذه الأزمات. وأصبح مستحيلًا أن أقف في حانوت تاجر انتظارا لدوري، فاتفقت مع كل من القصاب والبدال أن يقضي حاجتى قبل غيري نظرا لحالتي الخاصة. ومع كل هذا كان لا يفارقني الخوف والاضطراب في خلال هذه الدقائق لتغيبي عن البيت وشدة الشعور الذي يدفعني لسرعة العودة وقد اضطررت أخيرًا أن ألجأ لكل حيلة ممكنة لأحمل الآخرين على شراء حاجاتي لي تهربًا من الخروج).

(وكنت شديدة القلق على زوجي.. لقد مضى على زواجنا ١١ سنة، وكانت كل الظروف تهيئ الطريق أمامنا للسعادة، سوى شيء واحد، اختلاف الدين؛ ذلك أنني إسرائيلية وزوجي مسيحي كاثوليكي المذهب. وقد كان كل من أهلي وأهله غير راضٍ عن زواجنا منذ إعلان الخطوبة لهذا السبب. وكانت أسرتي لا تقل مقاومة لهذا الزواج عن أسرته. وكانت كل من الأسرتين تؤكد لنا سلفًا أن هذه الشركة لن تكون سعيدة ولن تأتي بنتائج حسنة وقد كانت هذه التنبؤات منذ ذلك الحين بمثابة تهديد لا يزال سيفه مسلولًا فوق رأسي إلى هذه الساعة. وكان يبدو لي أن كلينا قد أخطأ

في الإقدام على الزواج. وخطر ببالي أنني إذا تعهدت أمام الله أنني لن أعيش معه بعد ذلك، فقد يعود من الحرب سالمًا ولن يتعرض لخطر القتال. وفضلا عن ذلك، فإن هذا القرار يعيد المياه إلى مجاريها بيني وبين والدتي وشقيقاتي).

(أخيرًا عاد زوجي من الميدان سالمًا. فبدا لي أن هذا دليل قاطع على أني كنت محقة في العهد الذي قطعته على نفسي. وفعلًا امتنعت عن كل اتصال جنسي معه. ولكني لم أجرؤ في بادئ الأمر أن أخبره بالسبب الحقيقة، بل تذرعت بمبررات أخرى كالمرض والتعب. وكان رده على ذلك أنه أخذ يمازحني. وقال لي مرة: (لقد افترقنا طويلًا وربما كان عسيرًا عليك أن تعودي إلى الحياة السابقة بهذه السرعة. فلنرجئ المسألة إلى أن يسعى أحدنا إلى الآخر). وقد كنت أشعر أحيانًا برغبة ملحة تدفعني للسعي إليه، وكنت موقنة من أنه هو كذلك وأنه في انتظار إشارة مني. بيد أن هذا كان مستحيلًا علي كنت خائفة وكنت أحذر نفسي من استئناف العلاقة الجنسية معه؛ تجنبًا لما قد يترتب على هذا من الأضرار التي قد تقع عليه أو على ابننا، فضلًا عن استحالة العودة إلى أسرتي وقطع علاقتي بها إلى الأبد. وهكذا كانت حياتي بعيدة كل البعد عن السعادة وباتت خشيتي من الخروج من البيت أشد وطأة مما كانت وكنت انتهز فرصة وجودي وحدي فأجهش في البكاء وأذرف الدمع غزيرًا.

(وكان لأبي بيت في فلوريدا يتردد عليه في فصل الشتاء. فبعث إلي بتذكرة طيارة ودعاني للحاق بأفراد الأسرة هناك. وكنت شديدة الرغبة في

تلبية دعوته؛ تفاديًا لزمهرير الشتاء هنا ورغبة في الوجود مع أهلي، لاسيما مع أبي. لقد كنت في طفولتي ابنته المدللة التي كان يؤثرها على سائر أخواتها. والآن وقد بلغ من العمر نهايته، كنت مشتاقة لقضاء بعض الوقت معه، ولكني عجزت عن اتخاذ قرار حاسم للسفر.. ست مرات حزمت فيها حقائبي وفي كل مرة كنت أعدل وأبعث ببرقية أعتذر فيها متذرعة بسبب من الأسباب. أما السبب الحقيقي فكان الإصابات المتكررة بالإسهال والقيء خلال أربع أو خمس ساعات وما يتبعهما من إغماء شديد الوطأة. وكان يخيل لي أنني في طريقي إلى الجنون ورغم ما كنت أعرفه في نفسي من الذكاء، فأنني لم أستطع تعليل ذلك. وقد لجأت إلى الأطباء ودخلت مستشفى (مونت سينا)، فكان يقال لي إنني خالية من الأمراض وعلي أن أترك هذه الأوهام).

(والآن قد مضى عامان لم أشتر في خلالهما قطعة واحدة من ملابسي، إذ كان زوجي هو الذي يقوم بهذه المهمة حتى شراء ملابسي الداخلية. ويدفع زوجي خمسة دولارات للحلاق ليأتي إلى البيت حتى لا أضطر للذهاب إليه. وأستأجر من يقضي حاجات البيت من السوق بدلًا مني. وكان كل هذا يزيد من شقائي وألم ضميري، لأنني كنت أكلف زوجي نفقات باهظة، رغم أنني كنت مصدر شقائه، وبرغم أنني كنت أحبه حبًّا لا مزيد عليه).

لقد كانت حالة هذه المرأة تستدر العطف والرثاء.. وبينما كانت تسرد علي قصتها والسكرتيرة تدون أقوالها، كانت لا تكف عن البكاء

وقد اعترفت أنها فكرت في الانتحار تخلصًا مما تلاقيه من العناء وما تسببه من التعاسة لزوجها. ومما ذكرته بهذه المناسبة قولها: (يستطيع على الأقل أن يتزوج بعدي من امرأة من دينه يحق له أن يعيش سعيدًا معها). ويتضح مما سبق أن السيدة (م) كانت تتألم من وخز الضمير والشعور بالإثم لزواجها من رجل من غير دينها، وقد أصبحت هذه الفكرة الثابتة وسواسًا دفعها إلى كبت رغبتها الجنسية. ولم يكن هذا الحادث فريدًا في بابه، فقد لقيت من المرضى عددًا يذكر ممن كان اختلاف الدين عندهم سبب توتر العلاقات الزوجية أو القضاء عليها. على أن هذه الحالات العديدة، لم يكن الشعور بالإثم فيما يتعلق بالعلاقة الجنسية مع اختلاف الأديان السبب المباشر. كان هذا الشعور لا يحدث ألا عقب مرض أو هزة عصبية أو تعب في الجهاز العصبي. أي أن التعب جاء أولًا وتبعه الخوف ثم أخيرًا الشعور بالإثم أو وخز الضمير. ومعنى ذلك أن العقل بطبيعته يبحث عن مبرر فلا يجد أمامه فكرة يتشبث بها إلا أن اختلاف الأديان يجعل العلاقة الجنسية محرمة والاتصال الجنسي إثمًا، أي أن الشعور بالإثم في حالة السيدة (م) وفي جميع الحالات التي شهدتها لم يظهر إلا عقب التعب العصبي.

على أن حالة السيدة (م) كانت نهايتها سعيدة لقد كانت أولى زياراتها لي يوم اثنين ورافقتها أختها إلى عيادتي في نيويورك من إحدى الضواحي القريبة. وقد أوصيت الأخت أن ترافق المريضة إلى حين إلى أن تتقدم قليلًا في الشفاء، وحينئذ يجب حضورها بمفردها، كما ذكرت للمريضة أن عليها أن تواظب على العلاج يوميا. وفي اليوم التالي– الثلاثاء– حضرت ومعها أختها أيضًا. وفي اليوم الثالث– الأربعاء– جاءت بمفردها. وكان ذلك

اليوم أول مرة خرجت فيها من المنزل بغير أن يرافقها أحد في خلال سنوات ثلاث. وكاد يبلغ انفعالها درجة الهلع لوجودها في القطار الأرضي بين جم غفير من الناس بعد أن كانت في عزلة عنهم. وقد ابتاعت صحيفة يومية وأخذت تقرأ الإعلانات الضخمة عن المحال التجارية وتنتظر بفارغ الصبر موعد زيارتها لتلك المحال لشراء ملابسها.

وقد تم الشفاء لهذه السيدة في خمسة أسابيع، كان الناظر إليها في نهاية العلاج يخالها شخصًا آخر وزالت عنها الفكرة الثابتة والشعور بالإثم في علاقتها الجنسية مع زوجها. فأصبح الزوجان عاشقين من جديد. ولم تتطلب حالة المريضة تحليلًا لا نهاية له ولا تنقيبًا عن علاقتها بوالديها في طفولتها. لم يكن هناك داع لشيء من هذا. كل ما حدث أن الدواء أنقذها من نوبات التعب العصبي الذي كان يصيبها والعلاج النفساني ساعدها على تفهم أحاسيسها وبذلك ذاب الخوف والشعور بالإثم كما تذوب الثلوج أمام أشعة الشمس الحارة. أما ما حدث بعد ذلك فمن فعل الطبيعة والطبيعة خير طبيب معالج.

العنة...

إن حياة الرجل الجنسية لا يأفل نجمها أبدًا؛ فالكثير من الرجال في سن السبعين يبلغ في حياته الجنسية من النشاط والصحة والقوة درجة يحسده عليها رجل في الخامسة والثلاثين. كما أن هناك الكثير من الرجال في مقتبل العمر وفي عنفوان الصحة البدنية من فقد قوته الجنسية وأصبح

عنينًا بكل معاني الكلمة. والأطباء يعرفون هذا كل المعرفة، ولعل نسبة كبيرة من هؤلاء من ذوي المهن الشريفة الكبرى وكأن الحضارة أرادت لهم أن يدفعوا ثمنًا باهظًا لما حازوه من النجاح المهني والمال. وسبب إصابة هؤلاء بالعنة استنفاد الطاقة في جهازهم العصبي. وكان العامل الأكبر في هذا سرعة الحركة في الحياة الحديثة وشدة التنافس والإجهاد المتواصل في تصريف الأعمال المتراكمة، والمسؤوليات المالية وما يترتب عليها من هم وقلق. إن أعظم منافس للزوجة ليست الفتاة الشقراء التي تعمل في مكتب زوجها وإنما ذلك المنافس العنيد، قوي الشكيمة، هو عمله، مهنته، وظيفته.

وكثيرًا ما يكون البول السكري والبدانة من أسباب العنة. كذلك قد يكون من أسبابها مقاطعة الرجل للحياة الجنسية زمنًا طويلًا. بيد أن أهم أسباب هذا الداء إنهاك القوى بسبب الإجهاد في العمل والقلق والهم وتوتر الأعصاب والخوف. وهذه الأسباب لا تفرق بين الأعمار إذ أن الشيخ والشاب أمامها سيان.

ومن المشاهد أن عددًا من الرجال يُصاب بالعنة في مستهل الحياة الزوجية ولكن هذه الإصابة تكون عادة مؤقتة. ومن أسبابها عصبية المزاج والجبن والخجل عند الاتصال الجنسى. وهذه تزول عادة بالعلاج. ويقول دكتور تشارلس كلنتون في كتابه (السلوك الجنسي في الزواج): (كم من رجل سليم البنية، ممتلئ قوة ونشاطاً، كفء للقيام بواجباته الزوجية الجنسية، يجد نفسه عاجزًا (عنينًا) بسبب انفعال ينتابه أثناء القيام بهذه

الواجبات). وهذا الانفعال يكون عادة الخوف الذي يرتبط في ذهن صاحبه بالعملية الجنسية وهذه العنة الوقتية نفسية لا بدنية.. وهذا الخوف لا يختلف عن غيره من الأنواع التي سبق ذكرها.

وقد يكون الخوف خلال الاتصال الجنسي سببًا في عجز المرأة بلوغ النهاية Orgasm والواقع أن هذا كثير الوقوع بين النساء ويستلل من السجلات الطبية أن نسبة ضئيلة من السيدات المتزوجات حديثًا تبلغ هذه النهاية أو تعرف شيئًا عنها في شهر العسل أو حتى بعد ذلك بشهور. وينبغي أن نذكر أن العملية الجنسية تستدعي فهمًا وخبرة وليست عملًا يدرك بالفطرة والغريزة. كما ينبغي أن نذكر أن بلوغ المرأة هذه النهاية ليس مقياسًا للسعادة الزوجية أو عدمها. إن خوف المرأة أو شدة حيائها من هذه العملية يمكن التغلب عليهما تدريجًا إذا ما التزم الزوج الرقة واللطف وحسن السياسة مع الزوجة أو إذا استدعى الحال، عرضها على الطبيب لعلاج الجهاز العصبي بالطريقة التي وصفت وأهم ما ينبغي للزوج مراعاته ألا يشكو من خجل الزوجة أو خوفها في مثل هذه الظروف وألا يدخل في ذهنها أنها عاجزة عن بلوغ النهاية. فهناك عدد لا يستهان به من النساء اللاتي عشن طول العمر مع أزواجهن بغير أن تتم معهن العملية الجنسية مرة واحدة، ومع ذلك كانت حياتهم الزوجية سعيدة. إن هذه الفكرة ككل فكرة أخرى ثابتة، منشؤها الخوف بسبب التعب العصبي أن الرجل– أو المرأة– الذي يشكو من ضعف الأعصاب والخجل ويشعر بعدم الطمأنينة ويركز فكره على الدوام في ذاته– لا يمكن أن يشفى من هذه الاضطرابات النفسية بالاتصال الجنسي والانغماس فيه. لقد شهدت

عددًا كبيرًا من المرضى الذين قضوا سنوات عولجوا فيها بالتحليل النفساني وقد نصح لهم إما أن يتزوجوا أو أن يتخذوا لهم خليلة، أو يعاشروا امرأة غير الزوجة إذا كانوا متزوجين. وقد بررت لهم هذه النصيحة بأن إشباع الرغبات والميول الجنسية والانغماس فيها يريح المريض من متاعبه النفسية ويزيح عن أعصابه التوتر.

وقد اتبع بعض المرضى هذه النصيحة بحذافيرها، ولكن واحدًا منهم– أو واحدة– لم يشف من مزاجه العصبي أو خوفه. أما النصف الآخر الذي لم يؤمن بهذا النوع من العلاج، فقد صفعته هذه النصيحة واحتج ثائرًا على مجرد التوصية بها.

إن العلاقات الجنسية، سواء أكانت بواسطة الزواج أم خارجة عنه، لا تشفي مريضًا من الخوف أو الانهيار العصبي، ولم يحدث فعلًا أنها كانت سببًا في شفاء مريض. كذلك تنصح المرأة في كثير من الأحوال أن تحمل حتى تشفي من مرضها النفسي.. إن مثل هذه النصيحة جريمة تستوجب العقوبة. إن الحمل والولادة بطبيعتهما تستنزفان الطاقة العصبية وبذلك تزداد الطينة بلة. يضاف إلى ذلك أن المرأة المصابة بمرض عقلي ليست كفؤًا أن تكون أما؛ لأن معنى هذا أن الطفل يصبح فريسة لعصاب أمه منذ أن يكون جنينًا في الرحم.

وبهذه المناسبة نترك مريضة تقص علينا حالتها:

(مضى الآن علي أربع سنوات وأنا أعاني مرضًا نفسيًّا. أشكو بدون انقطاع من ضعف في المعدة والساقين وأتألم من توالي نوبات الإسهال. كنت أخاف أن أخرج بمفردي أو أسير بضعة أقدام بغير أن يرافقني أحد وكنت أشعر في كل حين تقريبًا أنني في حاجة إلى الذهاب إلى المرحاض. وقبل أن يولد طفلي البكر كنت كلما قرأت خبرًا في الصحف أو سمعته يخيل لي أنه خاص بي أو أنني التي فعلت ذلك الشيء. وقد استشرت عدة أطباء في نيويورك وفي الضاحية التي نسكنها بلا جدوى. وكنت أتشاجر مع زوجي كل الوقت وكان يتفوه بأقوال تمس كرامة أهلي وكنت لا أرد عليه كثيرًا غير أنني كنت أشعر بالامتعاض والهزيمة).

(وأشار علي الطبيب ذات يوم أن أترك زوجي وابني وأرحل إلى مكان ما بعيدًا عنهما، طلبًا للراحة ونصح لي أن أستشير الطبيب (س) مدير مستشفى الأمراض العقلية في ذلك المكان. ولما زرته رجوته أن يدخلني المستشفى للعلاج. وكان يشغل بالي في ذلك الحين بنت صغيرة كانت تلعب مع ابني. فقد كانت هناك فكرة تساورني بخصوصها غاية في الغرابة والإبهام. فقد كان يبدو لي أنني أريد إما أن أحبها أو أؤذيها. أما من حيث الدكتور (س) فقد أخبرني أنني لست في حاجة إلى العلاج الذي يتبع في مستشفاه. ولكني توسلت إليه ورجوته بإلحاح فقبل إدخالي وعلاجي مدة أربعة أسابيع تحت التجربة. وبعد أن أدخلت إبني مدرسة حضانة داخلية دخلت المستشفى. وفي طريقي إلى هناك كان زوجي يسب ويلعن ويرغي ويزيد ولكني لم أعبأ به. وكنت أقول لنفسي إنني سأعود إلى حالتي الصحية الأولى وأكون أمًّا مثالية لإبني).

(وكان يخيفني في المستشفى النوافذ المغطاة بالأسلاك الحديدية والأبواب المغلقة بالمفاتيح، غير أن الممرضة أفهمتني أن هذه الاحتياطات لم تتخذ إلا لصالح المرضى الذين تتطلب حالاتهم تقييد حريتهم. وكنت أحيانًا أسمع المرضى يصرخون بأعلى أصواتهم في الطابق السادس فكنت أخاف منهم، وكنت أشعر أحيانًا أنني أريد أن أصرخ مثلهم كذلك كنت أحس برغبة شديدة في داخلي تدفعني إلى طعن أحد الناس بعصا (بلياردو). ولما سألت الطبيبة عن سبب ذلك، قالت إنني أحس بهذا لأنني مذنبة ولما سألتها عن نوع الذنب، قالت إنني أدرى به. وكنت لا آمن نفسي على وضع كرة في يدي خشية أن أوذي أحدًا. غير أن هذا الشعور كان يزول عني ليلًا عندما كان ينتابني كابوس يشتد فيه صراخي. وكنت إذا استيقظت بعد ذلك استأنفت الصراخ بأعلى صوت ممكن ولما سألت الطبيبة في ذلك نظرت إلى نظرة مضحكة فأحسست أنني مذنبة).

(وبعد أن مكثت في المستشفى شهرين اتضح لي أنني حبلى وأدركت حينئذ أن الحمل بدأ عندما كنت في رحلة مع زوجي في عطلة آخر الأسبوع، ولما أبلغت الأطباء بذلك، قالوا: افعلي ما تشائين. وأبقوني في المستشفى إلى أن أيقنوا أنني حبلى حقيقة... حينئذ نصحوا لي أن أعود إلى زوجي أو أهلي. فاخترت العودة إلى زوجي وابني. وقد سُئلت مرة إذا كنت أريد الطلاق، فقلت إننى أوثر الموت على أن أضع إبني في موقف كهذا. ولما علم زوجي بأنني حبلى تبدل حاله نوعًا ما؛ لأنه يعلم أن ولادتي الأولى كانت عسيرة جدًّا. فأخذني إلى بيت فيه غرف معدة للإيجار للبقاء هناك وكنت لا أقوم بأي عمل في ذلك البيت. على أنني كنت أشعر برغبة مريعة

تدفعني إلى طعن نفسي بسكينة كنت أراها دائمًا في المطبخ وكنت أرى إبني من حين إلى حين ولكني كنت حزينة، منهارة الأعصاب. وكنت أخاف من أن أكون قد ارتكبت أمرًا مع ابن صاحبة البيت. وكثيرا ما كانت تساورني أفكارًا غريبة كهذه. كذلك كنت أشعر بأحاسيس غريبة جدا عقب خروجي من المستشفى. ولا يمكن أن يتصور إنسان كيف يشعر المريض بعد أن يكون في حجرة مغلقة طول الوقت ثم يخرج إلى عالم الحرية ولا يمكن أن أعبر عن هذا تعبيرًا صحيحًا. كل ما أستطيع أن أقوله إن المريض في ذلك المستشفى يخيل إليه أنه ليس بشرًا وليس كسائر بني الإنسان).

(ولما عدت إلى البيت، استدعيت خادمتي القديمة لاستئناف العمل معنا والتزمت السكون والراحة، متبعة نصائح الطبيب الأخصائي في الولادة وكنت أقضي أطول ساعات ممكنة في الشمس وأحضرت إبني من الحضانة. وكان زوجي يحسن معاملتي وبدأت أشعر بتحسن في قوتي. وكان الطبيب قد نصح لي أن أستريح ولا أجهد نفسي في شيء. ولكني بدأت بعد ذلك أتريض بالمشي قليلًا عدة أقدام ثم أخذت أتمشى في الخلاء برفقة إبني الفينة بعد الفينة بعد أن كنت لا أستطيع أن أمشي خطوات بمفردي. كنت أشتري حاجاتي بالتليفون لأنني كنت أخشى الخروج، رغم قرب المحال التجارية من البيت وإذا أردت من الخياط شيئا- وهو على بعد خطوات من المنزل- كانت فرائصي ترتعد وأسارع مهرولة إلى البيت خوفًا من أن أعجز عن العودة قبل الوقت الملائم).

(وأخيرًا تم الوضع بسلام وكنت أنام نومًا هادئًا عميقًا معظم الوقت. غير أن خوفي القديم من أن أُصيب الطفل بأذى كان يعاودني. كذلك الشعور بالإثم، وقد اضطر زوجي ذات ليلة أن يستدعي الممرضة من المستشفى لتهدئتي وكنت أخاف أن يسقط الطفل من يدي فيصاب بحادث.. وكنت أخاف أن تكتم أنفاس الطفل أثناء الليل وبدأت أشعر بألم في ساقي. ثم انتقلنا إلى بيت آخر. وقد كثر انتقالنا بالرغم من أن هذا لم يكن في صالح العمل الذي يرتزق منه زوجي. وقبل أن يبلغ إبني الثاني الشهر السابع من عمره حملت مرة أخرى).

وفي خلال الحمل كانت صحة المريضة حسنة والولادة سهلة. ولكن حدث بعد ولادة طفلها الثالث أن مات شقيقها، فعادت إليها المخاوف القديمة وعدم الوثوق في نفسها وشعور عنيف بالإثم. ولندعها الآن تستأنف قصتها:

(وأصبح الآن من العسير على زوجي أن يعيش معي. وحتى الاتصال الجنسي كنت أعده إثمًا لا يغتفر؛ لأن شقيقي قد حرم حقه من الحياة. ومنذ ذلك الحين أصبحت الحياة الجنسية عندي حرامًا محرمًا. وقد زاد على مرضي شئ آخر وهو رغبتي في عمل الأشياء مرارًا وتكرارًا وأصبحت أرثى لحال كل شخص وكل شيء. وكنت لا أطيق أن أفرط في شيء مما عندي حتى الخرقة القديمة الممزقة، لأنني كنت أشفق عليها وأخاف ألا يعاملها الغير بالحسنى. وبلغ مني الأمر أنني كنت أشفق على الفضلات والمهملات في صندوق (الزبالة). وقد تكون لدي شعور غريب كان يدفعني إلى قراءة

الوفيات في الصحف. فإذا كنت مشغولة عند وصول الجرائد، كنت احتفظ بها لقراءتها بعد فراغي من العمل).

(وبعد موت أخي مباشرة، بدأت أشعر برغبتي في أن يموت الناس جميعًا حتى يتألم ذووهم كما كنت أنا وأمي نتألم).

(وكلما شعرت بدافع يضطرني لعمل شيء، كان يخيل إلي أن روح شقيقي متغلغلة فيَّ تدفعني لعمل ذلك الشيء. وإذا وضعت يدي على شيء أحس بدافع يضطرني إلى أخذه. مثال ذلك أنني إذا أردت شراء سلعة ثم أعدتها إلى مكانها لتفضيل سلعة أخرى عليها، اضطر لشراء الاثنتين، بالرغم من عدم حاجتي للسلعة الأولى. ووضعت لنفسي قانونًا لا أحيد عنه وهو أن أعمل الشيء مرتين، زعمًا مني أن هذا أسرع في إنجاز عملي وقد شمل هذا كل شيء: الاستحمام، تنظيف الأواني، طهي الطعام، وتخطي عتبة كل حجرة أدخلها وحياكة الثياب، وحتى تقبيل زوجي أو الأطفال وكان طبيعيا، كما يتبين مما سبق، أن أكون متعبة، مشمئزة من نفسي ومما وصلت إليه حالتي. كنت أخشى أن أسبب ضررًا لأي شيء. فإذا أردت أخذ شيء من الثلاجة الكهربائية، وكان هذا الشيء في المؤخرة كنت أضطر إلى رفع كل شيء أمامه حتى لا تكون هناك فرصة لإيذائه. وإذا سمعت بموت أحد ساورني الخوف وشعرت أن من واجبي عمل شيء، كأن أشبك قدمي الواحدة بالأخرى مرات عديدة. وكنت أتصور أن الأشياء الجامدة تدب فيها الحياة. لذلك امتنعت عن حياكة الثياب؛

لإشفاقي على الخيط داخل القماش وخفت أن أتتبع الرسم أو النموذج عليه خشية أن تؤلمه الإبرة).

(ولما كنت شديدة الرغبة في نيل الشهادة الثانوية، تقدمت للامتحان ونجحت وكانت درجاتي فوق المتوسط ونلت الدبلوم. كنت أخاف لأنني لم أتثقف التثقيف الكامل كبقية الناس. ولما جلست في حجرة الامتحان شعرت بالخوف. وقلت لنفسي: ما شأني والامتحان، وقد مات أخي قبل أن ينال الدبلوم؟ وقلت هذا لأطفالي فشجعوني على ارتداء ملابسي والذهاب للامتحان، فذهبت مبررة ذهابي بأن الدبلوم الذي سأناله سيكون لي ولأخي. وكثيرًا ما خطر ببالي أن أضع اسمه بجانب اسمي. وكثيرًا ما نصح لي أن أحمل مرة أخرى ولكني خشيت الحمل. فهل تظن أنني أتحسن إذا أقدمت على ذلك؟).

كانت هذه المريضة تشكو من هذه المخاوف وتلك الأعمال التكرارية التسلطية عندما جاءت لاستشارتي. وهي نتيجة مرض دام أكثر من ١٥ سنة وتعب عصبي، فضلا عن أن الأطباء الذين لجأت إليهم لم يحاولوا أن يفهموا حالتها أو أن يعالجوها العلاج الذي يتطلبه المرض. وكانت حياتها مع زوجها سببا في شقائها لم يذق الزوج المسكين طعم الحياة الزوجية السعيدة يومًا واحدًا، ولم يجد الأطفال البيئة الصالحة التي فيها ينمون ويترعرعون، ولا يسع المرء إلا أن يبدي رأيه في أطباء ذلك المستشفى الكبير الذي توافرت فيه كل وسائل العلاج، وينحى عليهم باللائمة لعدم اتصالهم بزوج المريضة وإيقافه على خطورة حالتها– وهو

رجل ذكي مثقف من ذوي المهن الكبرى- لاسيما فيما يتعلق بالحمل بالمولود الثاني الذي كانت صحتها البدنية والعقلية لا تساعدها عليه.

فلو أن تشخيص مرضها عند دخولها مستشفى الأمراض العقلية كان صحيحا وعولجت علاجا يرفع من طاقتها العصبية ويزيل عنها شبح الخوف الذي انتابها عقب ولادتها الأولى العسيرة، لما وقعت فريسة للمخاوف الأخرى التي ابتليت بها إثر وفاة أخيها ولما نسج العنكبوت حولها نسيج الأعمال التسلطية التي كادت تكتم أنفاسها وتشل حركتها.

أثر التربية الجنسية...

تكلمنا في فصل سابق عن الميول الجنسية الشاذة التي تنشأ عن نمو الصبي في بيئة نسائية وكيف أن دوام مرافقته لأمه دون أبيه وتقربه منها تقتل فيه رغبة حب الاستطلاع فيما يختص بجسم الجنس الآخر وما يحيط به من غموض، وتدفعه إلى التطلع إلى غيره من الذكور. والصبي الذي يلقنه ذووه منذ صغره أن الميول الجنسية مصدر الشر والرذيلة وأنها من أحط الطبائع الإنسانية، قلما يشب رجلًا سويًّا، كفؤًا للزواج والانسجام مع شريكة حياته. ومثل هذا النوع من التربية الجنسية لا يكون أثره على البنت بأفضل من أثره على الصبي، فلا هذا ولا تلك يجد الزواج أمرا ميسورا. إن الرجل الذي ينشأ في البيئة التي وصفناها، تثبت في ذهنه تلك الفكرة الخاطئة عن الميل الجنسي، فلا يمكن أن يستمتع بالحياة الجنسية مع زوجة مهما بلغت درجة حبه واحترامه لها. وقد يشعر- كما يحدث كثيرا-

أن في اتصاله الجنسي بها تحقيرًا لها. ويدفعه هذا الشعور إلى الالتجاء إلى البغايا؛ لأن البغي ومن في طبقتها هي المرأة الوحيدة التي يستطيع الاتصال بها بغير أن يستولى عليه الخجل والاستحياء وبغير أن يؤلمه ضميره. ومثل هذه الأفكار الثابتة التي تعلق بأذهان بعض الذكور بشأن الميل الجنسي، تتطلب علاجًا أسوة بالوساوس وأنواع العصاب التسلطي التى تحدثنا عنها واللواط(٨) يمكن أن يكون أيضًا وسواسًا ويستجيب للعلاج كغيره من أنواع الوسواس. وقد سألت مرة مريضًا جاء يطلب العلاج للتخلص من هذا الداء، كيف بدأ وما الظروف التي دفعت به إلى هذا المسلك؟ فكان جوابه أن السبب اقتصادي محض ولا علاقة له بأي شيء آخر. لم يكن أهله من ذوي اليسار. حقيقة أنهم أتاحوا له فرصة الالتحاق بجامعة هارفارد ولكنهم لم يستطيعوا تزويده بالمال اللازم لنفقاته الخاصة أثناء حياته الجامعية. وبين لي كيف أن الحياة الاجتماعية السليمة مع أفراد الجنس اللطيف تكلف نفقات باهظة لا سبيل إلى تحملها.. فدعوة زميلة لاصطحابها إلى دار التمثيل وتناول العشاء وقضاء السهرة تتطلب مالًا.. هذا إلى أن الفتاة تنتظر عادة باقة من الزهور ومكانًا محترمًا في الحفلات والعودة في نهايتها في سيارة أجرة. ولما كان هذا مستحيلًا لضيق ذات يده، كان لابد له أن يكتفي بقضاء السهر في إحدى دور السينما أو التمثيل والعشاء وما إلى ذلك مع صديق، فيدفع كل منهما حسابه وهذا لا يكلف كثيرا. لذلك

(٨) المترجم– يقصد بهذه العبارة في المصطلحات العلمية ميل الذكور للذكور، سواء أكان ذلك الميل ينتهى باتصال جنسى فقط. أم مجرد أشباع رغبة جنسية بالنظر أو المصادقة ألخ ويقابل ذلك في الإناث (السحاق).

كان يبحث عن زميل مثله لا يهمه صحبة الفتيات. وهنا أضاف على ذلك قوله: (هذا ما دفعني إلى أن أكون هكذا).

وبهذه المناسبة نذكر شيئًا عن العادة السرية من الإحصاءات التي جمعتها عن مرضاي. أن ٧٥% منهم على الأقل مارسوا هذه العادة يومًا ما. والكثير منهم رجال مثقفون ونساء مثقفات لا يزالون يمارسونها، وتدل سيرة حياة عدد يذكر منهم أن هذه العادة تشعرهم بالإثم وبأنهم يرتكبون خطيئة تؤنبهم عليها ضمائرهم.

ومن عادتي أن أصرح لمرضاي بأنها عادة ذميمة وينبغي الكف عنها، إلا أنها خالية من كل خطر ولا تسبب لمن يمارسها جنونًا كما يعتقد الكثيرون. وفي الحالات التي تكون فيها هذه العادة عصابا تسلطيا تكراريا، ينبغي علاجها كما يعالج كل عصاب تسلطي آخر.

ولعل أخطر ما في العادة السرية خوف صاحبها وشعوره بالإثم والخجل؛ وهذا الخوف والشعور بارتكاب الإثم يترك في نفس صاحبها أثرا أبعد غورًا من العادة ذاتها.

الفصل العاشر

إدمان الخمر

إن علاج مشكلة الإدمان منذ عهد أفلاطون إلى يومنا هذا، لم يكن على أساس سليم؛ فقد كان المدمن مدى الأجيال ينظر إليه كما ينظر إلى المنبوذين والأنجاس وذوي السلالات المنحطة والمصابين بداء البرص، وكان على مدى القرون يعامل كأن إقلاعه عن الإدمان موقوف على قوة إرادية كامنة في نفسه. وطالما كان هدفًا لتقريع الغيورين على الدين وتهديداتهم، وعلاج الدجالين– والمشعوذين من أركان الدنيا الأربعة، وطالما حاولوا شفاءه بكافة أنواع العقاقير قديمها وحديثها. وقد مات الملايين من أمثاله ولم تبذل جهود تذكر في دراسة أسباب هذا الداء والوسائل التي تؤدي إلى شفائه.

ويمكن أن يقال بوجه عام إن مهنة الطب في جميع أنحاء العالم لا تقل جهلا بحقيقة الإدمان وأسبابه ووسائل علاجه عن بقية الناس. وإذا استثنينا النفر القليل من رجال الطب البارزين، قلما نجد طبيبا يستطيع الإجابة علميا عن هذا السؤال، وهو: هل الكحول منبه لشاربه أو مقبض؟ ومع ذلك فمن المستحيل أن نفهم جيدا الأسباب التي تحدو بالكثيرين من

أذكى الرجال والنساء من جميع الطبقات الاجتماعية، أن يعاقروا بيت الحانة حتى الموت، ما لم نعرف معرفة علمية كيف تؤثر الخمر في خلايا المخ.

***

وعلى النقيض من الرأي بين عامة الناس، فإن الكحول مقبض لا منبه. أما ما يشعر به الشارب من زوال التوتر والتعب والانقباض فيعزى إلى أثر الخمر في الحيلولة بين مراكز معينة في الدماغ وبين الملكة الواعية. ويشبه أثر الكحول في خلايا المخ تعب الأعصاب في الجهاز العصبي، الذي سبق شرحه تفصيلًا في الفصل الرابع ويترتب عليه الانبساط والتهيج.

ويعزى التنبيه الظاهري هذا إلى أثر الخمر التخديري في مراكز الدماغ العليا التي تسيطر على المراكز السفلى. ومتى واصل المدمن احتساء الخمر ومر بمراحل السكر الأربع، يصبح أثرها في الجهاز العصبي الانقباض أو تعطيلا لهذه المراحل، بنظام عكسي، أي ابتداء من المرحلة الأخيرة إلى الثالثة، فالثانية فالأولى.

ومن المعلوم أن أعلى رتبة بلغها المخ من مراتب التطور توجد في الجزء المسمى بالغشاء السحائي Cottex وأن هذا أول أجزاء المخ تأثرا بالخمر. وكلما استزاد الشارب من الخمر تغلغل أثرها في الأجزاء الداخلية. ومتى تأثرت هذه ضعفت ملكة الوعي عنده وضعفت معها القوة على

ضبط النفس أو انتقاده لذاته. ويبدو هذا الضعف في وعي المدمن: في انفعالاته المتقدة، حديثه الثائر، وعنفه، ويدل عليه كذلك ارتعاش يديه، التعثر في الكلام، سماحة حركاته إذا ما حاول أن يقوم بعمل يستدعى شيئا من المهارة.

فإذا واصل الشرب بعد ذلك، كثيرا ما يرى الشيء شيئين ويفقد في حركاته قوة التنسيق ويجد صعوبة في المشي والوقوف ويتأرجح في وقفته بدلا من أن يكون منتصبًا ويضطرب حديثه ويعوزه الانسجام. أما عن انفعالاته، فإما أن يكون منبسطًا ومشاغبًا أو منقبضًا فاقد العاطفة.

وفي المرحلة الرابعة يفقد وعيه ويصاب بغيبوبة وتنفس مصحوب بالشخير. وقد تتأثر مراكز المخ، لاسيما مراكز التنفس، بدرجة أنه في نومه العميق قد يموت لعجزه عن التنفس.

وهذا ما يحدث لكل إنسان سليم البنية، كامل القوى العقلية، إذا ما تمادى في الشرب حتى مر بمراحل السكر الأربع هذه.

لماذا يدمنون؟..

ألوف من الناس يشربون للتخلص مما يشعرون به من توتر اجتماعي. إنهم يشربون الخمر للتسلط على ما يشعرون به من خجل واستحياء ولتخفيف وطأة ما يؤلمهم من الوعي الذاتي وتأنيب الضمير. يشربون حتى يتحدثوا بطلاقة وبحرية. هؤلاء في الواقع مصابون بعصاب الخوف ولكنهم

ليسوا مدمنين بحال من الأحوال. ولأنهم عصابيون ينبغي علاجهم على هذا الأساس، أي لشفائهم من عصاب الخوف، ونزوعهم إلى علاج أنفسهم باحتساء الخمر.. أن هؤلاء يتخذون الشرب عكازاً يتوكأون عليه ليس إلا..

وهناك ملايين من الناس يشربون كأسًا من الخمر أحيانًا. ومن الناس من يشربون كأسًا أو كأسين ويقف عند هذا الحد. والبعض لا يكتفي بذلك بل يشرب أربعًا أو خمسا أو أكثر بغير أن يبدو أي تغيير في شخصيته. كل ما هنالك أنهم يكونون أكثر حرية في حديثهم وأشد مرحًا، ولكن لا يظهر عليهم أي أثر آخر من آثار السكر. قد يستيقظون في اليوم التالي شاعرين بشيء من التوعك، ولكنهم سرعان ما يتخلصون من ذلك الشعور ويستأنفون أعمالهم، وقد أصبحت حفلة الليلة السابقة نسيًّا منسيًّا، ومعنى هذا أن الخمر لا سلطة عليهم بناتا وأن لهم القوة التي تمكنهم من الكف عن شربها.

هذا بخلاف المدمن، فإن هذه القوة تنقص، فمتى احتسى الكأس الأولى تغيرت شخصيته. ومتى احتسى الثانية، كان شخصًا آخر كلية؛ وسبب ذلك أن غشاء المخ بطبيعته يهيئ الشارب للتأثر بالخمر وتختلف كميات الخمر التي تهيئ صاحبها لهذا التأثر باختلاف الأفراد.

ويجدر بنا أن ندرك أن إدمان الخمر لا علاقة له بالخلق أو قوة الإرادة. المدمن مريض، مصاب بداء في كيمياء المخ يمكن تشخيصه كيميائيًّا تشخيصًا دقيقًا ومعالجته، وهو قابل للشفاء.

وقد ابتكر بعضهم من وسائل العلاج بدعًا من شتى الألوان. فمن علاج ديني إلى علاج تحليلي إلى علاج (غرامي). وإذا نحن تأملنا جيدًا في هذه الأنواع العلاجية، تبين لنا أن المريض فيها يحاول أن يستبدل مخدر الخمر بمخدر العاطفة، وسرعان ما يعود مرة أخرى إلى المخدر الأول، فكم شهدنا من مدمن أقسم بأغلظ الإيمان لصديقته قبل الخطوبة، أنه لن يذوق المسكر، إذا ما قبلت يده للزواج، فما كادت مراسم الزواج تتم حتى حنث بعهده ورجع إلى الإدمان كما كان. إن المسألة، مسألة كيمياء المخ. وليس ثمة علاج من البدع الموصى بها يستطيع أن يخفف من ضغط السائل الداخلي في الجمجمة أو يغير من كيمياء المخ شيئًا. إن العلة كامنة في خلايا الدماغ وما لم تعالج على هذا الأساس، فلن يجد المريض قوة إرادية في داخله لمنع تعطشه للخمر.

الاستجابة للإدمان...

من طبيعة بعض الأفراد أن يستجيبوا للإدمان كما يستجيبون للمرض إذا أكلوا أو شربوا شيئًا معينًا. ويمكن تشبيه الاستجابة للخمر بالاستجابة لطلع النخيل ففي حمى الخريف Hayfevet يفرز الأنف (الحساس) السائل المخاطي بعد العطس. غير أن تجويف الأنف مفتوح،

ولذا يجد السائل منفذًا للخروج. أما المخ فتجويف مغلق، وفي حال الشخص الذي يستجيب للخمر تتهيج قشرة الدماغ (فتعطس) كما تعطس الأنف، ولكن داخل ذلك التجويف المغلق فلا تجد منفذًا للخروج. وينتج عن ذلك ورم المخ Edema. وحسب المدمن أن يشرب كأسًا واحدة حتى يحدث ذلك الأثر ويصبح عديم الحيلة لا حول له ولا قوة على الكف عن الشرب. لقد تخدر بطبيعته من جراء تلك الكمية الوافرة من السائل. حسبه أن يشرب الكأس الأولى حتى يصبح ثملا فينسى معاني الرزانة والتعلق ويموت الضمير، فلا يعود يشعر بوخزه. أما الرجل الذي لا تستجيب طبيعته للإدمان فلا يحدث له ذلك، مهما احتسى من الخمر، إلا أثرًا خفيفًا لا يغير من شخصيته. وهذا هو التفسير العلمي للإدمان.

الدماغ يبكي(٩) ...

وكلما زاد ورم المخ، تفككت شخصية المدمن بنسبة هذه الزيادة ومالت إلى الانحلال الخلقي. فبعد أن كان قبل الإدمان صريحًا، يصبح ماكرًا يبطن غير ما يظهر، وبعد أن كان أمينًا صادقًا يصبح خائنًا كاذبًا يتهرب من المسؤولية، يزور الشيكات، ويبذر في أمواله وتصبح حياته الجنسية فسقًا واستهتارًا. وبالإيجاز يصبح (دكتور جيكل ومستر هايد). ومما ينبغي معرفته أن هذه الأعراض وما ينتج عنها من تغيير في المخ، تستمر، ولو كف المدمن عن شرب الخمر سنوات.

---

(٩) المترجم– استعملنا هذا التعبير حرفياً كما استعمله المؤلف، لأنه عظيم الدلالة في تشبيه كثرة الإفراز داخل الدماغ بالبكاء، وتشبيه السائل بالدموع في حالة الإدمان.

وإذا قسنا ضغط ذلك السائل في مخ المدمن بعد أن امتنع عن الشراب أعوامًا، نجد أنه يزيد عن مثله في مخ الرجل العادي بمقدار ١٠ أو ١٥ ضعفًا أو أكثر، كذلك إذا فحصنا السائل في النخاع الشوكي للمدمن، وجدنا زيادة كبيرة في كمية الكريات الدموية والزلال مما ينتج عنه أثر (بروتيني) رجعي ولا سبيل إلى ضمان شفاء المدمن شفاءً تامًّا وعدم عودته للشرب ما لم يعالج بتخفيف الضغط داخل المخ وإعادة كيمياء السائل في النخاع الشوكي إلى حالته الطبيعية.

بذل السلسلة الفقرية...

أما علاج الإدمان فيتم ببذل السلسلة الفقرية، وتكرار هذه العملية مع تناول المدمن أدوية طبية معينة. وفي كل مرة يتم فيها بذل السلسلة الفقرية، تؤخذ كمية من السائل وتفحص جيدًا لتعيين مقدار التغيير الذي حدث في كيميائه. وكذلك يقاس الضغط داخل الجمجمة في كل مرة بواسطة (الجهاز الزئبقي) Manometer. وبهذه العملية، أي بتفريغ السائل في كل مرة تبذل فيها السلسلة الفقرية، يقل الضغط على المخ إلى أن يبلغ المعدل الطبيعي. وتهدأ خلايا المخ بعد شدة تهيجها وتقف إفرازاتها (الشاذة) عند حدها. وبهذا العلاج تشفى الخلايا العصبية وتعود إلى حياتها الطبيعية وهو علاج سهل لا يتأتى عنه أي ضرر.

ومما يدعو للإعجاب في هذه الوسيلة أن المدمن يمكنه أن يعالج في عيادة الطبيب. كل ما في الأمر أن المريض يجب أن يستريح في العيادة بعد

كل مرة تبذل فيها السلسلة ثم يعود إلى بيته، وليس دخول المستشفى أمرًا لازمًا، ألا في الحالات الاستثنائية العسيرة، ويشعر المدمن عادة بعد عملية البذل الأولى بعدم رغبته في الشرب أو تعطشه للخمر كعادته. وبمواصلة العلاج تزول تهيجات الخلايا المخية ويصل الضغط إلى المعدل ويعود كل من الزلال والكريات الدموية والسكر إلى حالته الطبيعية، فلا يعود المدمن بعد ذلك إلى طلب الشراب.

ويكفي لعلاج المدمن إلى أن يتم شفاؤه تكرار عملية البذل ست مرات خلال عشرة أيام. ومما يدعو للدهشة أن المريض بهذا العلاج يبدأ تفكيره يعود إلى ما كان عليه قبل الإدمان كما تعود شخصيته إلى سلامتها. فيكف عن الكلام البذئ والدهاء والمكر ويفكر تفكيرًا واضحًا معقولًا، ويشعر بتحسن في صحته بوجه عام ويصبح أهلًا للاعتماد عليه في القول والعمل، ولا يضيره أن يصحب أصدقاءه إلى المطاعم والحانات التي تقدم فيها الخمر لأن نفسه لا تعود تسول له أن يتعاطاها أو تتوق إليها..

على أن الكثير من الأطباء يقولون لمرضاهم من المدمنين إنهم لا يوصون ببذل السلسلة الفقرية بدعوى أنها عملية خطيرة. وإنني أتفق مع هؤلاء الأطباء أنها عملية دقيقة حقًّا وهي خطيرة في الأيدى الجاهلة، ولكنها في يد الطبيب الماهر لا خوف من المريض عليها بتاتًا. فهي لا تحتاج إلى تخدير، إذ أن المريض لا يشعر خلالها إلا بوخز الإبرة عند اختراقها الجلد وما يشعر به من الارتياح التام بعدها مباشرة تقريبًا مما يدعو للعجب. وقد كنت أول طبيب لجأ إلى هذه العملية في علاج الإدمان، كما

كنت أول من لجأ إليها فيما هو أشد خطرًا من ذلك، وهو جنون الهذيان Delirium Tremens إنها العلاج العلمي الوحيد الذي عرفه الطب حتى الآن.

الفصل الحادي عشر

علاج الأطفال

في خلال السنوات العشر الأولى من حياة الإنسان تتكون شخصيته وتتأصل عاداته التي تحدد مقدار ما يصادفه في المستقبل من فشل أو نجاح.

لذلك درجت عند لقاء المريض لأول مرة أن أبحث عن تاريخه خلال تلك السنوات العشر.. هل كان صحيح البنية أم عرضة للأمراض؟ هل كان يصاب مرارًا بالزكام وأمراض الحنجرة وجيوب الأنف، وغير ذلك من العلل والعمليات الجراحية؟ هل له في حياته حادث أو صدمة يحتمل أن تكون قد أضعفت قواه العصبية؟ هل كان الخجل من صفاته؟. وقد سبق ذكر الخجل تفصيلًا في فصول أخرى من هذا الكتاب كعامل هام من العوامل التي يتسبب عنها الانهيار العصبي في مراحل الحياة التالية للطفولة أو المراهقة.

ومن الأسئلة المهمة التي أطلب الإجابة عنها، إذا كان المريض في طفولته قد شعر بإهمال والديه في العناية به أو أنه عاش في فقر وعوز، هل كان هناك اتفاق ووئام بين الوالدين؟ هل كانت الحياة البيتية سعيدة وداعية للطمأنينة؟ هل كانت الأم عصبية المزاج، فعكرت صفو من حولها بهذه

العصبية؟ هل كان أحد الوالدين سكيرًا أو مدمنًا؟ هل كان هناك نزاع وخصام بينهما؟ هل افترقا؟

إن الأطفال الذين يتعرضون لبعض هذه الأحوال أو كلها يعيشون في حالة من التوتر الذي يستنزف طاقتهم العصبية في سن مبكرة؛ فإذا كانوا قد ولدوا بجهاز عصبي ضعيف شديد الحساسية، فإنهم لا يمكنهم أن يتحملوا مثل هذه الظروف بغير أن يصابوا بمرض عقلي، فإذا استنفدت طاقة الطفل العصبية ولم تعالج وتجدد قبل بلوغه سن المراهقة، فإنه لن يكون مزودًا بما يتطلبه جسمه الآخذ في النضوج وعقله الآخذ في النمو من العدة الكاملة؛ وسبب ذلك أن التغيرات الخطيرة التي تحدثها الغدد الصماء في الجسم والعقل في مرحلة سن المراهقة تُلقي على عاتق الجهاز العصبي مسؤوليات جسيمة.

وهذا هو السبب الفيزيولوجي الذي يعزى إليه الانهيار العصبي عند الأطفال في سن المراهقة، وظهور أعراض عصبية وعادات عدائية أو غير اجتماعية بغتة وبغير إنذار. وقد يتمكن هؤلاء بشق الجهد من إنهاء دراساتهم الثانوية بغير أن تظهر عليهم أعراض المرض، ولكنهم سرعان ما تكسر المرحلة الجامعية ظهورهم فيستسلمون لمرض من الأمراض العقلية.

وإنني إلى هذه اللحظة لم أشهد في حياتى المهنية مريضًا واحدًا مصابًا بعلة عقلية قبل سن العشرين، لم يكن في تاريخ طفولته عامل أو أكثر أو كل العوامل سالفة الذكر. وليذكر القارئ أنني لا أتكلم عن ضعاف

العقول، فالطالب الجامعي الذي تبدو عليه أعراض الانقباض والوجوم والحزن لأن درجاته ضعيفة، أو أنه يحاول الانتحار لرسوبه في الامتحان، لابد أنه كان في مجال النورستانيا وكان يخاف من أحاسيسه قبل دخوله ذلك الامتحان بزمن ونيله درجات ضعيفة أو فشله فيه. ولم يكن ما حدث له وأثره فيه سوى العصا الأخيرة التي حاول أن يتوكأ عليها فهوت به إلى مجال الملانخوليا، وموجز القول إن مرضه قد بدأ قبل دخوله الجامعة بزمن طويل.

كذلك الفتاة التي زفت إلى الحياة الاجتماعية حديثًا، وبينما هى كالزهرة اليانعة، إذا بها يذوى عودها وتنهار أعصابها فجأة بسبب فشلها في الحب أو لأنها لم تكن ذات حظوة عند الغير بالدرجة التي تتفق وجمالها ومنزلتها. مثل هذه الفتاة، لابد أنها كانت تشكو من أعراض الضعف العصبي في طفولتها المبكرة أو على الأقل في مرحلة المراهقة، ولأن هذه الأعراض قد أغفل أمرها أو لم تشخص تشخيصًا صحيحًا ولم تعالج، فلما أن بلغت السن التي فيها تثقل مطالب الحياة العقلية والوجدانية وتكثر مسؤولياتها، انهارت كما ينهار البناء أمام العاصفة!

الطفل السوي والطفل الشاذ(١٠) ...

ما الذي يجب معرفته عن الطفل من الصفات وأنواع السلوك التي يمكن أن نقول عنها إنها سوية أو شاذة؟ هذا سؤال مهم جدير بالإجابة عنه. ومما يدعو للتفاؤل فيما يتعلق بمستقبل الجنس البشري، أنه لا توجد الآن حالة شاذة غير قابلة للشفاء إذا ما عولجت في الوقت المناسب- يستثنى من ذلك ضعاف العقول الذين يولدون كذلك- مثال المعتوه idiot والسفيه Imbecile ومن الأخطار التي تترتب على جهل الوالدين والمعلمين والمربين من أنصاف المتعلمين أنهم كثيرًا ما تختلط عليهم أعراض التعب العصبي في الطفل- وهي أعراض عادية يتعرض لها الجميع- والسلوك الشاذ.

وإذا أحصينا الشواذ من الأطفال في مجموعة من السكان اتضح لنا أن نسبتهم ضئيلة إذا قيست بالمجموع. بيد أن هناك نسبة كبيرة من الأطفال مُصابة بهبوط في الطاقة العصبية إلى درجة تجعلهم في مجال النورستانيا. ومن أمثال هؤلاء: أولئك الذين يتعلثمون في كلامهم أو يخجلون في مناسبات لا تدعو للخجل والاستحياء أو ذوو الحركات العصبية في الوجه أو الأطراف إلخ أو الذين لا يتكلمون بعد بلوغ السن الملائمة، رغم أنهم يسمعون الكلام ويفهمونه أو الذين يبللونه فراشهم أو

(١٠) المترجم- يقصد بالشخص السوى **Normal**، الذى يبلغ المعدل أو الدرجة من الصحة التى يكون عليها أكثر الناس، والشاذ هو الذى يصاب بأمراض معينة تجعله بعيداً عن هذا المعدل، على أن المعروف أنه لا يوجد شخص سوى ١٠٠% أنها إذا مسألة نسبية، وكل فرد مهما بلغت سلامته قد يكون فيه بعض الشذوذ من ناحية من النواحى.

الذين يحتدون غضبًا لأتفه الأسباب، كل هؤلاء فرائس ضعف الطاقة في الجهاز العصبي ولكن ليس معنى هذا أنهم أطفال شواذ، وليس من الحكمة أن نسم أحد هؤلاء باسم (الطفل المشكل).

إن أعراض التعب في الطفل لا تختلف عن مثلها عند الكبار الذين تهبط طاقتهم تحت درجة (الأمن). والفرق الوحيد أن ضبط النفس عند الكبير أقوى منه عند الصغير أو يجب أن يكون كذلك؛ ففي وسع الكبير أن يخفي شدة حساسيته وحدة غضبه وغيرته أو أنه يحاول تبريرها لنفسه بزعم أنها دليل الذكاء الفطري ورقة الشعور.

أما الطفل، قلَّما يعلمه الاختبار بعد أن يبرر سلوكه بهذه الكيفية. لذلك يظهر مزاجه العصبي بكل صراحة. إذا ما هبطت طاقته وأرهف حسه لجأ فورًا إلى شدة الغضب والانفجار. فيقذف بالدمى أو يأخذ في تكسيرها ويصرخ بأعلى صوته ويتشاجر مع غيره من الأطفال. وإذا شعر بأحاسيس غامضة تنذره بخطر مزمع، أبى أن يلعب بمفرده أو ينفصل عن أمه لحظة.. يبكي إذا رأى فراشة في غرفته ويرفض أن ينام، يميل إلى القلق وكثرة الحركة ويرتاب في كل غريب ويخشاه ويخشى الأماكن والأشياء غير المألوفة عنده. يتعكر صفوه لأقل سبب، ولذا قلما يهضم طعامه جيدًا وقد يرفض الأكل بتاتًا. وهو عادة سهل الانفعال، عاطفي، يضحك ضحكًا هستيريًّا، ويبكي في غاية السهولة والعنف، وإذا لعب أمعن في اللعب أو يأبى اللعب بتاتا. ولا يميل إلى التعاون ولا يطيع الأوامر، ولا يتفق في سلوكه وتصرفاته والحياة البيتية التي اعتادها سائر أفراد الأسرة.

وأكرر القول إن هؤلاء ليسوا شواذًا.. إنهم مرضى بالخوف بسبب ضعف الطاقة ولا ينقصهم إلا العلاج. ومن عادتي أن أجيب عن أسئلة الوالدين الذين يطلبون أن أنصح لهم كيف يساعدون أطفالهم بقولي: (تعلموا كيف تكتشفون أعراض الضعف في طاقاتهم العصبية وانظروا إليها كنذير للخطر، ثم اتخذوا الخطوات اللازمة لعلاجهم حتى لا تهبط الطاقة أكثر مما هبطت وحتى لا تتكون في نفوسهم المخاوف التي تؤدي إلى هذه الأمراض).

مخاوف الأطفال...

كم منا يعرف كيف يتخذ الخطوات اللازمة لتقوية ملكة الملاحظة في الأطفال والإدراك وتركيز الفكر؟ وكم منا يعرف كيف يتخذ خطوات عملية في التغلب على حدة التهيج وتوتر العضلات، والتركيز الذاتي وما يتأتى عنه من الاستبطان- أي التأمل والإمعان فيما يجول بالخاطر؟ وكيف نصلح العادات الذميمة أو نضع لها حدًّا؟ كيف نكف عن النزوع لأحلام اليقظة، وما يصاحبها من محاولة الهرب من الواقع والحقيقة؟ كيف تتخذ الحيطة للتغلب على الخوف وتهيج الأعصاب والعادة السرية، وغير ذلك من المسالك المعيبة التي يتعرض لها الأطفال عادة؟

إن المخاوف التي تصيب الأطفال هي عين المخاوف التي تنشب أظافرها في الكبار. وفي وسعي أن أريك مقابل كل طفل يخاف من الرعد أو البرق أو الكلاب أو الغريب أو الأماكن غير المألوفة، رجلًا يخاف من هذه

الأشياء عينها؛ فالطفل الذي يخاف أن يسير في طريقه إلى المدرسة وحده دون أن ترافقه أمه أو طفل آخر أكبر منه سنا لا يختلف عن المرأة أو الرجل الذي يستولى عليه الفزع إذا عبر الشارع أو استعمل المصعد الكهربائي أو اضطر إلى مقابلة غريب، ومن الكبار من لا يجرؤ على البقاء في حجرة بمفرده– كما رأينا في الحالات التي سردنا تواريخها– كالصغار الذين لا يهدأ بالهم إلا إذا كان معهم إنسان. ومن مرضاي امرأة كان يضطر زوجها أن يصحبها يوميا إلى بيت والديها في طريقه إلى عمله ويتركها هناك، ثم يعود آخر النهار فيصحبها معه إلى بيتهما لأنها لا تستطيع البقاء وحدها.. وأخرى تحتل منصبًا مهمًّا في إحدى دور المال ومع ذلك تخشى الذهاب إلى عملها بمفردها وتخاف ركوب السيارات العامة واستعمال طرق المواصلات التي يستعملها الجمهور، فاتفقت مع سائق سيارة أجرة تثق به أن يصحبها ذهابًا وإيابًا إلى مكتبها ومنه إلى بيتها. إن هذه المخاوف وأمثالها كثيرة الانتشار وليست دليل الشذوذ في الكبار ولا في الصغار؛ إنها دليل على هبوط الطاقة في الجهاز العصبي وتستجيب للعلاج بنجاح عند الكبار والصغار على السواء، والطفل الذي لا يمكنه تسلية نفسه بنفسه أو الذي لا قدرة له على اللهو بالدمى وممارسة هوايات الأطفال، أو يجفل من صحبة غيره من الصغار ولا يساهم في اللعب معهم– هؤلاء جميعا يشكون من العلة التي يشكو منها الطفل المصاب بالمخاوف السابق ذكرها.

إن شدة حساسيته تركز كل أفكاره في نفسه فلا يستطيع الإفلات من قبضتها الحديدية للاهتمام بشيء آخر، كالمساهمة في اللعب أو اللهو

بالدمى. إن بعض مرضاي من رجال ونساء كثيرًا ما يستعمل هذا التعبير في وصف حالته بقوله: (أشعر أنني ميت داخل نفسي). ولو أن لغة الطفل المريض طوع أمره لاستعمل هذه الكلمات عينها وصفا لحالته. كم من الكبار من يخيل إليه أنه ليس شخصًا حقيقيًّا وأنه بسبب الأحاسيس التي تنفجر مندفعة في جسمه يخيل إليه أنه يسبح في جو آخر بعيد عن سائر مخلوقات الله، كذلك كثير من الأطفال.

إن واجب كل أب وأم ومربية ومعلمة أن تبحث في مثل هذه الحالات لا عن الشذوذ في الطفل بل عن أعراض التعب العصبي حتى تبادر بعلاجه.

إن الخوف في الأطفال- كما في الكبار- يبدأ بإحساس في الجسم وينقض هذا الإحساس على صاحبه عادة بغتة وبعنف وبسرعة البرق. أما إذا كان هذا الإحساس خفيف الوطأة، فإنه يسبب لصاحبه على الأقل ضيقًا وعدم ارتياح ورغبة في الخروج أو الحركة على غير هُدى.

ويخاف الطفل بالفطرة هذه الأحاسيس ويخشى عودتها ويتفادى الأوضاع والأشخاص الذين ارتبطت بهم في ذهنه هذه الأحاسيس. وكلما استسلم لها قويت شوكتها. وما على المهيمنين على شؤون الطفل سوى تفهيمه تدريجًا أن هذه لا خطر عليه منها وتدريبه على العمل ضدها.

وهناك طبيعة كامنة في نفس كل إنسان- كبيرًا كان أو صغيرًا- وهي خوفه من ألا يكون كسائر الناس ويترتب على اختلافه عن الغير أنه يكون

أضحوكة أمامهم أو لافتًا للأنظار.. إن هذا الخوف أشد في الأطفال منه في الكبار، فكلما نضج الشخص عقليا واجتماعيا أعجب بالانفرادية- أي رغب في أن تكون له شخصيته التي تميزه عن سواه. والكثير من الكبار لا يبلغون مرحلة النضوج هذه بتاتًا، فيعيشون طيلة أعمارهم كالأطفال لا يشعرون بارتياح إلا إذا شابهوا من حولهم. وهذه الطبيعة في الإنسان يستغلها أصحاب الإعلانات إلى أقصى حد؛ لعلمهم أن نسبة كبيرة من الناس تتعطش إلى اتباع التيار العام وارتداء الطابع أو النموذج الذي يرتديه الجمهور.. يأكلوا ما يأكلون ويلبسوا ما يلبسون ويقتنوا السيارات التي يقتنون.

فليس غريبًا أن يريد الطفل أن يكون واحدًا من المجموع. إن هذا في الواقع ما ينتظر من كل طفل سوي. فإذا خاف أن يفعل شيئًا يجعله في وضع مخالف لغيره ممن حوله فينظرون إليه شزرًا أو يبتعدون عنه أو يهزأون به، أو يرفضون اللعب معه، فإنه يتألم ألما شديدًا وهذا للأسف ما يشعر به الطفل الخجول على الدوام وما يتألم منه. وهذا هو السبب الذي لأجله تضعف أعصابه تدريجيا، ولا يكاد يبلغ مرحلة المراهقة أو ما بعدها حتى ينهار ويصاب بواحد أو أكثر من الأمراض العقلية المختلفة..

الطفل أيًّا كانت سنه يشعر بالأحاسيس العنيفة التي تحدثنا عنها كما يشعر الكبار. فمنذ الدقيقة التي يولد فيها يمتلئ ذهنه بمختلف الأحاسيس الملازمة للضوء والحرارة والبرودة والظلام والجوع، أو العطش والنعومة والخشونة والسكوت والضوضاء. وأثر هذه كلها في مجموعة هو ما نسميه حياته كإنسان أو بشر يحس بما يحدث حوله. وهذه الأحاسيس لا تهدأ لحظة أو تكف عن الظهور منذ ولادة الطفل إلى ساعة الوفاة. وهي الطريق الوحيد للمعرفة بها يعرف كلما نضج وتعلم شيئًا عن عظمة الأدب في روايات شكسبير وفتنة الجمال في فينوس وسحر الفتاة الشقراء التي يراها من حين إلى حين في فرقة المغنين، وبها يعرف التقلبات الجوية وأسعار البورصة وكيف أثرت الوجبة الأخيرة في نظامه الهضمي. يبعث بصره وسمعه وذوقه وسائر حواسه يوميًّا ملايين الرسائل إلى مخه على جناح أعصابه وبعض هذه الرسائل سار وبعضها يدعو للقلق، وقد يكون شديد الخطورة أحيانًا.

غير أن عقل الطفل يعجز عن فهم كل هذه الرسائل التي تبعث بها حواسه الآخذة في النضوج والتفتح؛ ذلك لأن قياس الأحاسيس يتوقف على الخبرة وكميتها عند الطفل محدودة. ولكنه على كل حال، بوصفه كائنًا حيًّا يمكنه أن يميز بين ما ترتاح إليه نفسه من هذه الأحاسيس وبين ما يضايقه منها. فإذا باغته إحساس عنيف تألم له أو على الأقل لم ترتح نفسه إليه، عبر عن ذلك بالبكاء. ولما كان قانون الترابط ينطبق على الطفل

والوليد في المهد انطباقه على الكبار، فإن الطفل سرعان ما يربط هذا الإحساس العنيف بالانتقال من النور إلى الظلمة أو بتركه وحده أو بالضوضاء أو برائحة معينة أو مذاق معين. ومن هذه اللحظة التي يحدث فيها هذا الترابط يصبح الظلام والوحدة والضوضاء والرائحة أو المذاق المعين– في الطعام أو الدواء– سببًا في تكرار ذلك الإحساس البغيض.

عندما يطفأ النور مثلًا يشعر الطفل بهذا الإحساس الذي ترتب على هذا التغيير المفاجئ في الغرفة، وعند وصول هذه الرسالة– الإحساس– إلى المخ يدرك الطفل أن تغييرًا قد حدث ولكنه لا يدرك ما هو فلا يعرف عن الظلام شيئًا لصغر سنه وقلة خبرته، ولو أنه كان طفلًا سليمًا، أي أن أعصابه ليست متعبة، لما شعر بهذه الأحاسيس؛ لأن (السدود) التي تكلمنا عنها في الفصل الرابع كانت تمنع تسربها إلى وعيه.

ولنفرض الآن أن طفلًا كان متعبًا بسبب ألعاب عنيفة هيجت أعصابه أو صدمة عاطفية قوية أو مرض أو اضطرابات انفعالية. في هذه الحالة تكون الخلايا العصبية أشد حساسية منها في الطفل السليم أضعافًا مضاعفة. ويترتب على هذا أن هذه الأحاسيس المألوفة التي لا يشعر بها الطفل السليم تتضخم وتشتد إلى أن تكسر تلك السدود وتنفذ إلى وعي الطفل (المتعب).

فإذا كان الطفل قد ولد ضعيف الجهاز العصبي– وكان طبيعيًّا سريع التأثر– فإنه يشعر بهذه الأحاسيس العادية المألوفة ويتألم منها، في حين أن

شقيقه الذي ولد قوي الجهاز العصبي لا يشعر بها. وليس الأطفال- حتى الأشقاء- كلهم يولدون سواء. ومما ينبغي معرفته أن سلامة الإنسان وصحته تقاس في كل لحظة من لحظات الحياة بقوة جهازه العصبي.

والطفل الذي يجد نفسه في حجرة مظلمة بعد أن كانت مضيئة تسرى في جسمه هذه الأحاسيس الناتجة عن هذا الانتقال فيخاف.. لكنه لا يخاف من الظلام في بادئ الأمر لأنه لا يعرف ما هو الظلام لصغر سنه حتى يخاف منه. إنما يخاف تلك الأحاسيس وترتبط الأحاسيس بالظلام بعد ذلك ما لم تبادر الأم بمنع هذا الارتباط..

وكيف يتسنى لها ذلك؟. يمكنها منع الارتباط بنقله من الظلمة إلى النور وطمأنته بطريقتها الخاصة، ثم تعيد الكرة فتنقله من النور إلى الظلمة وهكذا إلى أن يشعر أنه بين ذراعيها في أمن من الخطر. وبهذه الطريقة يتعود هذه الأحاسيس ولا يعبأ بها. وكلما هبطت درجة الخوف منها خفت وطأتها، وفي الوقت ذاته، انحلت العقدة التي كانت تربط بين الظلام والأحاسيس.

وقد تضطر الأم أن تعيد الكرة مرات عديدة، بيد أن ذلك ينبغي أن يكون بلطف وسياسة وبغير توقف وبشرط أن تدرك تمامًا الغرض منه. ينبغي أن تعرف أنها بهذا العمل تساعد طفلها على مقاومة شعوره وهذا يتطلب الكثير من الصبر والحلم واللطف والحزم مجتمعة. ولا يمكن التوصل

إلى الهدف المرجو بالتدليل أو شدة المعاملة؛ فليس من المستطاع طرد الخوف بالمنطق كما لا يمكن طرده بالعصا.

وطالما كانت الطاقة العصبية في مجال الأمن، نهض الطفل من فراشه في الصباح المبكر فرحًا، مرح المزاج، متأهبًا للنشاط والحركة.. يقفز ويجري ويصيح لأنه يشعر بسرور يشيع في جسمه وعافية تملأ كل جارحة من جوارحه. فإذا قضى اليوم كله في اللعب ولم يجهد، آوى إلى فراشه ليلًا ونام نومًا عميقًا هادئًا. أما إذا كان قد أضناه التعب في ذلك اليوم أو نام متأخرا أو أكل طعامًا لم يهضمه أو لم يتغذ التغذية الكافية، أو قضى يومه مع أم عصبية المزاج، حادة الطبع، فإنه يختم يومه في حالة من التوتر وشدة الحساسية فيصبح شرسًا، قلقًا، لا يتعاون مع أحد. وقد يرفض أن يتناول طعام العشاء أو يأكله ولا يستطيع هضمه، وقد يقضي ليلته أرقًا أو يأبى أن ينام.. وهذه كلها دلائل واضحة على استنفاد الطاقة الذي شرحناه في الفصل السابق. ومن الطبيعي أن يكون في صباح اليوم التالي مجهدًا متعبًا، وعلى الأم أن تكون يقظة في ملاحظة هذه الأعراض والعمل على التخلص منها، وإذا لزم الأمر، يستشار الطبيب لإيقافها عند حدها. والنقطة التي أريد أن أشدد فيها هنا، هي اتخاذ الخطوة اللازمة فورًا لمنع تكوين المخاوف في نفس الطفل، فقد تكون سرًّا يحاول إخفاءه. فإذا تركت هذه المخاوف السرية علقت بذهن الطفل وتأصلت فيه فتضعف شخصيته ويصبح عرضة للأمراض العقلية.

ومن المستطاع أن تفهم الأم ولدها منذ نعومة أظفاره طبيعة الأحاسيس التي تسرى مندفعة في جسمه، وإن كانت مؤلمة، وليس من العسير أن تنقلها إلى ذهنه بلغة غير علمية تتفق وسنه وخبرته ومن السهل عليه فهمها، لأنها لا تختلف في شيء عما يشعر به حينما تزل قدمه فتنسلخ ركبته أو حينما يضرب يده باليد الأخرى، قد تكون هذه مؤلمة ولكنها غير مؤذية.

من الممكن أن تحمل الطفل على اللعب وحده، بشرط أن يواجه في ذلك الحالة التي ترتبط فيها أحاسيسه بالخوف من تلك الحالة، مثال ذلك: هب الطفل يخاف الطيور مثلًا، إذًا ينبغي إفهامه قبل كل شيء ما الذي يخاف منه. ليس الطائر، بل الإحساس الذي يرتبط بلمس الريش. وبالتدريج يشجع على استعادة هذا الإحساس الذي يخيفه بينما يوضع الطائر على مقربة منه.. وتكرر هذه العملية يتطلب صبرا ولكنه يؤدي إلى الهدف.

وليس غريبًا أن يخاف الطفل من بعض ألوان الطعام ويشمئز منها. هذا أمر يشاهد في كل أسرة تقريبا. على أن إصلاح هذا العيب في الطفل ليس بالأمر العسير إذا اتبعت الطريقة التي ذكرناها في الفقرة السالفة. وحتى تنجح هذه الطريقة ينبغي أن تدرك الأم حقيقة ما يخاف منه ولدها. وعليها أن تفهم أن اشمئزازه من ذلك اللون من الطعام ليس تعنتا أو عصيانًا. إنه خوف من إحساس ربطه في ذهنه بذلك الطعام، وليس من الحكمة في شيء أن يتحدث الكبار أمام الصغار وبصوت مسموع عما

يحبونه ويكرهونه من أصناف الأكل؛ وذلك لأن الطفل إذا كان ضعيف الجهاز العصبي، شديد الحساسية، فإن ما يسمعه يترك في ذهنه الأثر السيئ الذي يتركه الكلام عن السرطان أو الزهري، أو أمراض القلب في ذهن المرأة أو الرجل الذي يخاف هذه الأمراض.

الخوف لا يستجيب للمنطق...

الخوف أثر رجعي لإحساس، لا لفكرة، فإذا نجحت في نزع الفكرة فإن الخوف لا يزول، بل يكون ارتباطًا آخر.. فمن العبث إذًا أن تتخذ العقل أو المنطق وسيلة لمنع الطفل من أن يخاف الظلام أو العاصفة أو اللعب مع زملائه، أو شرب اللبن، أو أكل اللحوم، أو أي شيء آخر. هذا كله ضياع للوقت والجهد بلا نتيجة. ولا تخدع نفسك بظنك أنك تستطيع القضاء على الخوف بتهديد الطفل أو تعريضه للخجل من نفسه. إذا كان لمثل هذه الوسائل نتيجة، فإنها تحمل الطفل على إخفاء الخوف والتظاهر بنسيانه مع الاحتفاظ به وجعله سرًّا مكتومًا.

والخوف المكتوم كجبل الجليد المغمور في الماء– أي أنه أخطر بكثير من الجليد الطافي فوق الماء. والخوف المكتوم في الطفولة لا يزول، لكنه يبقى متربصًا في الخفاء ويكبر ويتضخم ويمتص الطاقة العصبية بالتدريج إلى أن ينهار صاحبها انهيارًا تامًّا. والمخاوف التي لا يكتشفها الوالدان في الطفل، هي سبب التبول اللاإرادي المزمن والحركات الالتوائية العصبية وعدم القدرة على تركيز الفكر والإفراط في العادة السرية والأعراض

الهستيرية. وقد تكون أعراض الخوف في الصغار - كما في الكبار - الإسهال والإمساك والتشنجات المعوية وسوء الهضم والأحاسيس المخيفة الغريبة في الأذن والعين والشعور بالاختناق وفقد الصوت.

كان (فيليب) في الثانية عشرة من عمره حينما أحضره أبوه إلى عيادتي بسبب الخوف الذي كان حائلًا بينه وبين النجاح في دراسته وفي حياته الاجتماعية والوجدانية. كان وسيمًا ولكن وزنه دون المعدل. وكان يتردد في اللعب مع زملائه، خصوصًا إذا كان في ذلك شيء من العنف أو الخشونة، وكان يكره أن ينافس سواه. أما في ذكائه وخلقه، فقد كان حسن التفكير، حسن السلوك، متفوقًا في قواه العقلية، محبوبًا من والديه وأجداده، كل شيء فيه يدعو للإعجاب ولا يستثنى من ذلك إلا أنه كان فريسة للخوف. لم يكن يخاف أن ينام في حجرة بمفرده وحسب، بل كان لا يستطيع النوم فيها بتاتًا. فإذا اضطر أن ينام وحده، وفي الظلام، ظل ساعات أرقًا، يرتعش خوفًا، ومتى استيقظ في صباح اليوم التالي كان واهي القوى، عاجزًا عن هضم ما يأكله وعن تركيز فكره في عمله المدرسي.

وقد كان بدء هذا الخوف منذ سنتين.. حدث ذات ليلة أن لصًّا سطا على البيت محاولًا السرقة، ولكن فيليب لم ير اللص، إلا أنه سمع الضوضاء التي أحدثتها أمه وصراخها للاستغاثة والجلبة التي أحدثها أبوه عند استغاثته برجال البوليس. وتبع ذلك تدفق عدد كبير منهم مدججًا بالسلاح وتسبب عن كل هذا أن أعصاب الطفل قد توترت واهتزت بشدة وعنف وحاول أبوه عبثًا تهدئته، بأن أخذه إلى غرفته بقية الليل.

وفي الليلة التالية رفض النوم وحده في غرفته وطلب من والده أن يرافقه واستمرت هذه الحالة زمنًا، كان يحاول فيها والده تذليله وتهدئه خاطره ومع وجود والده معه في غرفة واحدة، كان ينهض فيليب من فراشه منزعجًا ويتطلع من النافذة ليرى إذا كان هناك لص آخر وكان يتسلل إلى سرير والده ويتسمع دقات قلبه، لأنه كان يخشى أن يصاب أبوه بسوء، لأنه سمع رجال البوليس ليلة الحادث يقولون لوالده إنه لم يكن حكيمًا في مطاردة لص كان يحتمل أن يكون مسلحًا.

وكان هذا الخوف المتواصل سببًا في هبوط درجاته المدرسية بعد أن كان في المقدمة، ونتج عن ذلك أنه أصبح يخجل من نفسه ويخجل من أن يكون زملاؤه قد سمعوا بما يشعر به من الخوف.. فلجأ إلى العزلة وأبى المساهمة في الألعاب الرياضية وآثر أن يكون برفقة من يكبرونه سنا، لاسيما أجداده الذين كانوا يدللونه.

ولم يكن متعلقًا بأمه لأنها كانت تحاول إجباره على النوم في حجرته بمفرده وتوبخه ظنا منها خطأ أن هذا لصالحه، وأكثر من ذلك كانت تهدده بتعريضه للسخرية أمام أقرانه، أما أبوه فقد كان يعطف عليه ولكنه كان يجعل الوسيلة التي يساعده بها، فضلا عن أنه كان حاد الطبع متوتر الأعصاب.

وبعد فحص المريض والإطلاع على تاريخ السنوات العشر الأولى من حياته، اتضح أنه ورث جهازًا عصبيًّا ضعيفًا، وكان على الدوام أشد

حساسية من أخته. فقد كانت قوية كأمها، في حين أنه شابه أباه وكان ضعفه هذا سبب تأثره بحادث اللص. وقبل خوفه والصدمة التي أصابته بسبب ذلك الحادث، كثير التفكير في لص آخر أو شيء ما يسبب أذى لوالده الذي كان يحبه ويعتمد عليه في إعادة الطمأنينة إلى نفسه ومما ساعده على هذا التفكير الجرائد الهزلية التي كان دائم الانكباب عليها وأخبار الجرائم التي كان يستمع إليها من محطات الإذاعة وقصص اللصوص التي كان يشاهدها على الشاشة الفضية وأخبار السطو على البنوك وإطلاق النار.. الخ.

فمهما زودنا هذا الصبي بالنصائح وعللنا له الأشياء تعليلا منطقيا، فإن ذلك لا يصلح من أمره طالما أننا لم نرفع من طاقته إلى الدرجة التي تمكنه من مقاومة أحاسيسه، وفوق هذا يجب أن يعرف جيدًا أن سبب خوفه ليس الظلام بل اندفاع هذه الأحاسيس في جسمه كلما وجد نفسه وحيدًا في غرفة مظلمة.

وليس من الصعب على صبي ذكي في الثانية عشرة من عمره أن يفهم هذا. ومن حسن الحظ أن أطفال هذا العصر على علم بشيء من مبادئ الكهرباء واللاسلكي، مما يعينهم على الإلمام بطبيعة الجهاز العصبي والرسائل التي تبعث بها الحواس إلى المخ والأحاسيس المألوفة، وقد فهم فيليب جيدا فكرة (السدود) التي سبق الكلام عليها وقلنا إنها تمنع طغيان (الرسائل) وتسربها إلى وعي المريض ولم يستلزم شرحها إلا فترة قصيرة.

وأدرك أن هذه (السدود) في حالته الراهنة قد تهدمت وهذا ما حدا به إلى الاستسلام للخوف. وقد ساعده على التخلص من مرضه كذلك أنه سمع من الطبيب أنه لا يختلف عن غيره من مئات الناس الذين يقعون تحت طائلة المرض وليس الوحيد الذي يساوره الخوف وليس به شذوذ مما كان يسمعه عن نفسه من الغير.

وبفعل الدواء والإيحاء والدروس التي كانت تلقى عليه، أخذ في التحسن بعد أسبوع واحد وحالما وجد أن في استطاعته أن ينام في حجرته بمفرده أحس بالكثير من الفخر والزهو ولم يعد يخشى أن تصل قصته إلى أسماع زملائه فيتخذونه أضحوكة. وقد تطلب تجديد طاقته فترة من الزمن، أصبح بعدها قادرا على تحمل الصدمة إذا جاءت بعد أن كان يذعن لها فيهبط إلى مجال النورستانيا. والغريب أن التقارير التي وصلتني من أهله بعد مدة طويلة يستدل منها أنه ليس بكامل الصحة وحسب، أو أنه لم يزل (طيبًا) وحسب، وإنما أصبح معدودًا من (الأشقياء).

البيئة البيتية...

للطفل على والديه حق المكان الملائم الذي ينمو فيه نموًّا سليمًا. وليست (الشقة) الصغيرة ذلك المكان، وإن كانت بالغة حد الزخرف والأناقة، وأيا كان الحي الأرستقراطي التي توجد فيه. إن للطفل على والديه حق البيت وقبل كل شيء حق غرفة خاصة له فيه يطمئن إليها؛ بمعنى أن أحدًا من أفراد الأسرة لا يشعر أنه يزاحمه أو أنه في طريقة خير لطفلك أن

يشب في حي متواضع وفي بيت ينقصه الكثير من أحدث مرافق الحضارة، طالما كان له فيه غرفة يستطيع أن يكون حرًّا للعب فيها ويدعو أصدقاءه إليها لمشاركته في اللعب متى شاء ذلك.

وللطفل حق الحرية التي بها يشعر أنه يستطيع دعوة أصدقائه إلى (بيته) وأن يكونوا فيه على الرحب والسعة لأنهم أصدقاؤه. وإذا لم يفعل ذلك من تلقاء ذاته، فعلى أمه تشجيعه وخير لك أيتها الأم أن تعدي له ولأصدقائه (الكاكاو) والكعك أو السندوتش حتى يشعر أنه وهم في بيته من أن تستمعي إلى سلسلة محاضرات في سيكولوجيا الأطفال.

وإذا كان طفلك خجولًا، شجعيه على أن يصحبه طفل أو أكثر- أصغر منه قليلًا- ليلعبوا معه وساعديه في أن يزول عنه الخجل ثم اتركيهم يلعبون وحدهم وحذار من أن تشجعي الطفل على إيثار البقاء معك أو مع أجداده على رفقة من في سنه؛ لأنك بعملك هذا تساعدين الطفل على خجله بإذعانه إلى أحاسيسه.

وفوق كل شيء لا تنتظري أن يكون طفلك ما يسمونه (طيبًا) أو هادئًا كل الوقت أو أكثره. وذلك لأن الطفل السوي، سليم البنية، يكون عادة جم النشاط، كثير الحركة كثير الضوضاء والجلبة، محبًّا للاستطلاع والتجريب ولا يهمه راحة الكبار من أفراد الأسرة. فهناك الكثير مما ينبغي أن يتعلمه ويريد أن يتعلمه ومن طبيعته أن في داخله دافعًا قويًّا مُلحًا يدفعه إلى معرفة كل شيء وبأسرع ما يمكن، فإذا أتيحت له الفرصة، أخذ ماكينة

الخياطة وفك أجزاءها وحاول أن يصلح جهاز اللاسلكي والمكنسة الكهربائية. ولو أتيحت له الفرصة، أظهر ولعًا بالحيوانات المدللة ولم يعبأ بالأقذار والجراثيم ولا يخشاها. وآمل، أيتها الأم، أن تعلمي أن هذا أفضل بمراحل من أن يشب مريضًا بعقدة الخوف من الجراثيم. إننا نسمع في هذه الأيام عبارة (الطفل المشكل) تدور على الألسن.. ليس الطفل المشكل هو الذي يعالج أقفال الأبواب فيفسدها ولا هو الذي يشوه جدران الحمام بأحمر الشفاه وطلاء الأظافر، ولا يعيث في صنابير الماء فسادًا. إن الطفل المشكل هو ذلك الطفل النموذجي شديد الحساسية، المطيع لكل الأوامر وفي كل وقت، الهادئ، المحافظ في حركاته وسكناته، المكب على دروسه في أوقات فراغه، الممتلئ حياء وحشمة، الذي يؤثر البقاء مع الكبار من أفراد أسرته على رفقة البنين والبنات من أنداده.

مثل هذا (الطفل النموذجي) هو الجدير بشدة الملاحظة؛ لأنه في حاجة ملحة إلى العلاج الطبي والعلاج النفساني. ولم ذلك؟ لأنه مريض وأمثاله هم الذين يحملون عادة في أجسامهم وعقولهم (الجراثيم) التي تؤدي بهم في مستقبل حياتهم إلى الانهيار العصبي.

لماذا ينهار الصغار؟..

اتضح مما سبق أن ليس كل إنسان يولد بجهاز عصبي قوي سليم، ويختلف الأفراد في مدى هذه القوة والسلامة– حتى إذا كانوا أشقاء– اختلافًا عظيمًا. وتزداد هذه الفروق الفردية الكامنة فيهم ظهورًا ووضوحًا

متى أخذت مسؤوليات الحياة تلقى على أكتافهم فتتكبد الطاقة العصبية العناء بسبب ذلك وتتكاثر عليها المطالب من مضاعفة التعاون والتنافس وتركيز الفكر وإصدار الأحكام الصائبة في الأعمال اليومية واحتمال المشاق والصبر على المكاره.

والكثير من الناس لا يقدر على هذه المطالب فينهار وسبب هذا الانهيار عند السواد الأعظم منهم ضعف الجهاز العصبي. فإذا كان هذا الضعف يسيرًا، بدت على صاحبه الأعراض التي أشرنا إليها في الفصول السابقة وقلنا إن هذه الأعراض تستجيب للعلاج والمريض يستطيع أن يعيش بعد شفائه عيشة سوية، بشرط أن يتوخى الاعتدال، فلا يجهد ذلك الجهاز الذي سيبقى دون المعدل في صلابته مهما بلغت العناية به للمحافظة على سلامته.

أما إذا كانت خلايا الجهاز العصبي تنقصها المادة الزلالية الحيوية Protoplasm– وهو نقص طبيعي لم يهتد الطب إلى إيجاد علاج له بعد– فإن صاحبه يبدو عليه منذ طفولته ما يدل على هذا العيب البيولوجي. فإذا لم يعالج في سن مبكرة، كان عرضة لإصابته عاجلًا أو آجلًا بالجنون المسمى بجنون المراهقة (شيزوفرينا).

جنون المراهقة...

إن جنون المراهقة (الشيزوفرينا) أشد الأمراض العقلية خطورة وأكثرها تحديًا للعالم المتمدين اليوم؛ في أمريكا مثلًا يصاب به سنويًا ٤٠

ألف صبي وفتاة، تتراوح أعمارهم بين ١٦ و٢١، فيودعون مستشفيات الأمراض العقلية حيث يبقى أكثرهم فيها طول حياته. وهؤلاء عادة من أشد التلاميذ ذكاء وقدوة حسنة تحتذى بها في المدرسة والبيت، ولذا يغلب أن يكونوا فخر والديهم ومصدر سعادتهم والفئة المدللة المختارة عند معلميهم. ومن صفاتهم الولع بالدراسة وحب العمل، إنهم يؤثرون الانكباب على الأوراق والكتب على أن يساهموا مع زملائهم في وقت اللعب، يفوزون بكافة الجوائز المدرسية ويتخرجون في مدارسهم بامتياز، ولكنهم يمنحون الدبلوم النهائية في مستشفى المجاذيب!

هؤلاء الأطفال مصابون بعيوب طبيعية بيولوجية وليس معنى هذا أنهم ضعاف العقول. إنهم على النقيض من ذلك شديدو الذكاء وأكثرهم من بيوت كريمة وأسر مثقفة، ولم يدخر ذووهم جهدًا إلا بذلوه في السهر على راحتهم وتربيتهم. ولا يستثنى من ذلك إلا شيء واحد؛ وهو أن أحدًا من أقرب المقربين إليهم لم يكتشف في الوقت المناسب أعراض هذا العيب في جهازهم العصبي وعلاجه قبل أن يبلغ بصاحبه درجة الجنون وأرجو ألا أكون مروجًا للمخاوف، فلست أريد أن تساور الوالدين من قراء هذا الكتاب فكرة جنون المراهقة بمجرد وصفها كما يساور الكثيرين الخوف من السرطان بعد قراءة شيء عنه.

من المهم جدًّا ألا يتطرق إلى الأذهان أن كل استنفاد للطاقة العصبية من أعراض هذا المرض والكثير من أطباء الأمراض العقلية للأسف يقع في هذا الخطأ. والنتيجة المؤسفة أن من المرضى الذين يدخلون مستشفيات

الحكومة، وقد يبقون فيها البقية الباقية من حياتهم، بدعوى أنهم مصابون بجنون المراهقة، ليسوا كذلك إطلاقاً. وهكذا يظل هؤلاء التعساء أعوامًا في تلك المستشفيات بغير أن يزيل طبيب عنهم مخاوفهم أو ينقذهم من الأحاسيس الغريبة المؤلمة التي تسرى كالكهرباء في أجسامهم أن يريحهم من الوساوس التي تغرق أذهانهم. هؤلاء يعيشون سجناء وقد حكم عليهم ظلمًا وجهلًا أنهم مجانين لا يستجيبون للعلاج فعليهم أن يظلوا هناك إلى أن يموتوا.

إن جنون المراهقة ينشأ من عيب وراثي في الخلايا العصبية ينتج عنه تعطيل نموها فيشب المرء ضعيف الطاقة، شديد الحساسية، يشعر منذ صغره بعدم الرغبة في اللعب مع أقرانه ولا يميل إلى التنافس ويكون أكثر ارتياحًا مع من يكبرونه سنًّا منه مع من هم في سنه، وقلما يكون حسن العلاقة بسائر أعضاء الأسرة.

وتبدو أعراض هذا الداء الخبيث قبل سن العاشرة وتظهر واضحة في سلوك صاحبها بوجه عام، وكلما تقدم الطفل المريض نحو سن المراهقة، آثر البقاء في عالمه الخاص أو على الأقل يظهر عليه ذلك وبهذه الطريقة تتكون فيه الشخصية المعتزلة المنزوية، فيميل إلى السكون والوحدة.

وبين السادسة عشرة والعشرين يأخذ عادة في التساؤل (ما العيب في يا ترى؟ لماذا لا أستطيع الانسجام مع الآخرين؟). وفي هذه الفترة من العمر، تكون مطالب الحياة قد أخذت في الاشتداد. فلابد أن يحتفظ

بمكانته بين أقرانه في المدرسة أو الجامعة أو في المكتب أو المصنع، أو الجيش، في حين أنه يشعر بالعوائق التي تقف حائلًا دون بلوغه هذا الهدف. ومما يزيد المسألة تعقيدًا، أن شدة ذكائه تدفعه إلى مواصلة التفكير والعودة إلى السؤال عينه: (ما العيب فيَّ؟).

وهنا ينتابه ذلك الشعور الذي يمنعه دومًا من اللعب مع زملائه والاشتراك في حياتهم الاجتماعية إلخ. وسرعان ما يترجم ذلك الشعور إلى أن الناس ضده أو يكيدون له. ومن هنا تبدأ الآراء الاضطهادية تساوره ولا يقتصر هذا الشعور على أفراد معينين، بل على العالم كله. فيخيل إليه أن كل عابر سبيل يتكلم عنه ويرقب خطواته، وفعلا يسمع أصوات هؤلاء وتقرع أذنيه عبارات السخرية التي تصدر عنهم وما يتهمونه به من إجرام وأفعال فاضحة. وقد يخيل إليه أن هناك فردًا من الأفراد يدير دفة عقله.

وكلما تقدم المرض، زادت هذه الأوهام شدة (فيسمع) أصوات الناس حيث لا يوجد أحد، وهذه هلوسة شائعة بين المرضى بهذا الداء وقد تكون هذه الأصوات في اعتقاده للتهديد أو للاستهزاء به. وتارة توعز إليه أن يرتكب أمورًا شائنة لا يرضاها. وكما أن هذه الهلوسات سمعية، فقد تكون أيضًا بصرية.

وتأخذ حياته الوجدانية في التقهقر والانحطاط؛ فلا يعود يجد في الحياة لذة ولا يعير الأشياء عناية أو انتباهًا. وقد يتقلب بين تبلد العاطفة تارة والعنف أخرى فيقذف بالأشياء هنا وهنالك ويكسر النوافذ ويهشم

الأثاث، وقد يعتدي على من حوله وهذه الدوافع تبلغ في داخله نهاية الشدة، فلا يمكنه مقاومتها ويتأثر حكمه على الأشياء إلى أقصى حد، وبينما يكون واجمًا منقبضًا، ينتابه شعورًا فجائيًّا بالعظمة، فيزعم أنه ملك أو زعيم أو دكتاتور عالمي وكثيرًا ما يخيل للمرأة المصابة بهذا المرض أنها قديسة!

علاج جنون المراهقة...

على الرغم من أن الكثير من حالات هذا المرض ميئوس منه، فإن عددًا منها قابل للشفاء إذا عولج مبكرًا. واستعمال صدمات الأنسولين في علاج الشيزوفرينا (جنون المراهقة) كثير الشيوع الآن، وهو علاج لا بأس به مع التحفظ الشديد. وأقول مع التحفظ، لأنه وحده لا يغني فتيلًا؛ إذ ينبغي أن يتبع ذلك بالعقاقير التي تقتضيها الحالة مع إعادة تربية المريض Re-education، وإلى علاجه نفسانيًّا. أما التحليل النفساني فقلما يفيد. وقد تفيد الصدمات الكهربائية في بعض الحالات فقط وأساس هذا العلاج إعادة الخلايا العصبية إلى حالتها الصحية العضوية بالقدر المستطاع بالدواء أولًا وتنظيم حياة المريض النفسية ثانيًا.

وأريد أن أقول بهذه المناسبة إن العلاج بالصدمات الكهربائية لا يجدي في أغلب الحالات. ومما يؤسف له أن الكثير من الأطباء يلجأ إليه بغير تمييز وقبل أن يشخصوا المرض تشخيصًا صحيحًا وقبل أن يعرفوا شيئًا عن نفسية المريض. وحتى في الحالات القليلة التي تصلح فيها، لا

تفيد المريض بشيء ما لم يتبع ذلك بالعقاقير التي تجدد خلايا الجهاز العصبي. وأنا شخصيًّا لا ألجأ بتاتًا إلى الصدمات الكهربائية إلا في حالات نادرة مختارة مع العلاج النفساني وفقط إذا آنست من المريض استعدادًا لها. وفي هذه الحالة فقط يكون العلاج ناجعًا وسريعًا. أما في أمراض العصاب التي أشير لها في هذا الكتاب– القلق والوسواس والهستريا والمخاوف بشتى أنواعها إلخ– فينبغي ألا يلجأ في علاجها إلى الصدمات الكهربائية بتاتًا؛ إذ أنها عقيمة لا تفيد المريض إطلاقًا.

الوقاية ليست عسيرة...

مما يدعو للاغتباط أن الوقاية من هذا المرض ليست عسيرة بالرغم من أن الشفاء منه ليس كذلك. وهي تتوقف على اكتشاف أعراض المرض مبكرا وتشخيصه تشخيصًا دقيقًا وسرعة علاجه على يد طبيب ماهر. وعلى كل من الأم والمعلم أو المعلمة أن (تقرأ) هذه الأعراض عند ظهورها في الطفولة المبكرة، ثم تعمل على مساعدة الطفل حتى يقاوم أحاسيسه ويعمل ضدها. وهذا يستدعي الكثير من الصبر والملاطفة والتفاهم والحلم. وينبغي الإقدام على هذا بالكيفية التي تقدم عليها الأم إذا أرادت إنقاذ ولدها من كارثة مُدْلهمة.

وجل آمالي أن يأتي اليوم الذي يكون فيه لكل مدرسة طبيب للأمراض العقلية مدرب يقضي ساعات عمله كلها في زيارة الفصول والملاعب لمراقبة التلاميذ في دراساتهم وألعابهم وفي حركاتهم وسكناتهم.

فإذا كان ماهرًا في مهنته، استطاع أن يكتشف في السنوات الدراسية الأولى الأطفال الذين تدللهم معلماتهم وأولئك الذين يتهربون من الألعاب التي تتطلب شيئًا من الخشونة والعنف، وغيرهم ممن يتأثرون بسرعة مما يوجه إليهم من الأقوال، ولا تمكنهم بنيتهم أو شجاعتهم من أن يردوا الكلمات التي توجه إليهم بمثلها.. هؤلاء الأطفال وأمثالهم يجب علاجهم في الوقت المناسب حتى لا تستفحل حالتهم، حقيقة أنهم سيظلون طول حياتهم مرهفي الحس غالبًا، ولكنهم بالعلاج السليم وتقويم ما أعوج من ميولهم واتجاهاتهم وتفهيمهم شيئًا عن طبيعة أحاسيسهم ينقذون من الانهيار أو الإصابة بهذا النوع من الجنون في مستقبل حياتهم.. ينقذون من الانتقال من مدارسهم للتخرج في مستشفيات الأمراض العقلية، بل يخرجون إلى ميدان الحياة حيث يساهمون في بناء الأسرة والوطن.

الفصل الثاني عشر

تعلم كيف تعيش

العيش فن جميل، بل أعظم الفنون الجميلة شأنًا، وهو كسائر الفنون: الرسم والتصوير، صناعة التماثيل، الكتابة، الغناء والتمثيل، الرقص، يتطلب لإتقانه إرادة وعزمًا وتطبيقًا وجهدًا، وليس لإتقانه والأخذ بناصيته حد يقف عنده صاحبه. فكلما تبحر إنسان في فن من الفنون أيقن أنه لا يزال بعيدًا عن الكمال بمراحل.

لقد ظل الرسام الإيطالي الشهير (تشيان) يتعلم ويخرج لعشاق الفن لوحاته الرائعة إلى آخر نسمة من حياته، ولما بلغ التاسعة والتسعين من عمره اعترف بأن المجال أمامه واسع لإتقان الكثير مما يجهله من نواحي فنه المحبوب. وهذا ميكل أنجلو– وعظمة صوره وتماثيله من بدائع الفن ومعجزاته– نظر إلى لوحته الخالدة (الخليقة) وهو على وشك التسعين من عمره، فتأوه والأسف يملأ فؤاده وهو يقول: (آه لو أن لدي من العمر متسعًا لزيادة اللوحة إتقانًا وإخراج ما يفوقها جمالًا وموضوعًا). كذلك (فردي) ظل يخرج للعالم مقطوعاته الموسيقية الشهيرة إلى أن قارب التسعين.

وكلما زدت اختبارًا وإلمامًا بفن الحياة، زاد العيش رغدًا وحرية وسعادة، وكلما قل تفكيرك في نفسك وقل اهتمامك بأحاسيسك وبما يقوله الناس عنك وبالمنافع التي تعود عليك من كل شيء، تكشف أمامك آفاق جديدة وطرق واحتمالات تزيد العيش بهجة وسرورًا.

ولا سبيل إلى هذا إلا إذا تعلم الإنسان كيف يعيش. لقد ذكرت في الفصول السابقة وجوب تجديد الطاقة في الجهاز العصبي وتنظيم حياة المريض السيكولوجية؛ حتى يتخلص من عصاب الخوف. وقلت إن تنظيم الحياة النفسية معناه إعادة تربية المريض، فماذا يقصد بهذا التعبير الأخير؟..

في اعتقادي أن التعريف الآتي للتربية يجيب عن هذا السؤال إجابة وافية شاملة في جملة واحدة، وهي: (التربية هي تكوين العادات السليمة).

وينطبق هذا على الجسم كما ينطبق على العقل. لقد كان جل عنايتي في وضع هذا الكتاب أن أخاطب القراء الذين لا تتاح لهم الفرص- لسبب ما- لكي يستشيروا طبيب أمراض عقلية خبير في المسائل التي يحتاجون فيها إلى مساعدة. وقد حرصت أن أوضح كل شيء بلغة بسيطة يفهمها كل قارئ، بما في ذلك طريقتي في علاج الأمراض العقلية، والنظرية التي على أساسها اتبعت هذه الطريقة. وليس تجنبي الألفاظ العلمية دليلًا على أن لا علاج غير علمي. وليس خلو الكتاب من الكثير من العبارات الفنية المعقدة يجعل قراءته من الأطباء حاطًّا بكرامتهم. لقد اعتدت أن أنصح

مرضاي دائما وبغير استثناء- لاسيما الذين قضوا مرحلة طويلة من أعمارهم منطوين على أنفسهم وشعورهم- بأن هناك مجالًا واسعًا أمامهم لتعلم شيء جديد لم يسبق لهم عهد به من قبل. وأريد هنا أن أوجه هذه النصيحة أيضًا لزملائي في مهنة الطب الذين سيطلعون على هذا الكتاب.

وليسمح لي القارئ أن أشدد في التنبيه على هذه النقطة للمرة الأخيرة، وهي: (إذا كنت مريضًا فلابد من علاجك على يد طبيب. فليس في وسعك أن تعالج نفسك بقراءة كتاب أو بمجرد التفكير المنطقي. ولا في وسع هذا الكتاب أن يؤدي لك الخدمة التي يستطيع الطبيب بعلمه وفنه تأديتها. كل ما هنالك أن قراءته تساعدك على تفهم طبيعة علتك وتطمئنك على أنها قابلة للشفاء، وتوجه نظرك إلى أنك في حاجة إلى طبيب. وفوق هذا كله قد تساعدك على التعاون بحكمة مع طبيبك فيما يحاول أن يتخذه من وسائل العلاج. على أن أجل خدمة يقوم بها هذا الكتاب، هي إقناعك بأهمية (العمل ضد أحاسيسك) ومقاومتها بدلًا من الإذعان إليها. فهذا هو الطريق المؤدي إلى الحرية العقلية).

كثيرًا ما يقول لي المرضى: (لقد لازمني المرض هذه الأعوام الطوال وأضعت من عمري سنوات هي زهرة الحياة وفاتت الفرصة التي كان يمكن أبدأ فيها حياة جديدة). إن هذا القول هراء.. إنه دليل قاطع على النفسية المريضة وأن صاحبها مفتقر إلى إعادة تنظيم حياته وخلق نموذج جديد من العيش.

عمرك في أعصابك...

العمر كمية نسبية لا تقاس بعدد السنوات؛ فمن الناس من يبلغ مرحلة الشيخوخة في سن الثلاثين، ومنهم من يبقى في مرحلة الشباب وهو في الثانية والتسعين، والمسألة مسألة أعصاب.

إن أكثر أعراض الشيخوخة– التذمر والتحسر، سرعة الغضب لأتفه الأسباب، تركيز التفكير في النفس، التأثر مما يمس الكرامة وإن كان من نسج الخيال خشية وقوع كارثة أو خطر محدق.. وكل هذه وأمثالها ليست مقصورة على من يبلغ من العمر السبعين أو أكثر. وإنما هي جزء من نفسية الأشخاص بغض النظر عن أعمارهم، طالما كانت الطاقة في خلاياهم العصبية قد هبطت إلى الحدود العليا من المجال النورستاني.

فإذا بدت عليك هذه الأعراض، فاعلم أنك لا تصلح أن تكون رفيقًا أو صديقًا مرغوبًا فيه لأحد ولا يرجى أن تكون ذا حظوة عند الغير. فليس ثمة من يعنى برفقة شخص مزمن في الشكوى من كل شيء، كثير الانتقاد، ممعن فيه، دائم التأوه، ماهر في البحث عن العيوب والأخطاء في الناس والأشياء، كثير الهم، لا يعجبه العجب..كذلك إذا كنت غارقًا في التفكير في نفسك وفي أحاسيسك، فإن الناس يعدونك مصدرًا للملل والسآمة.

ولا ينكر أن الكثيرين من العجائز تبدو عليهم هذه الأعراض، ولكن ليس السبب كبر سنهم، بل حالة أعصابهم. وليس هناك ما يدعو لبقائهم

على هذه الحالة، إلا أنهم يستجيبون للعلاج، ومتى جددت الخلايا في الجهاز العصبي، زالت عنهم الأعراض والصفات التي تجعلهم عرضة لملل الناس منهم وليس من طبيعة الشيخوخة أن تجعل صاحبها عبئًا ثقيلًا على نفسه وغيره. إن القدرة على الاستمتاع بالحياة يمكن الاحتفاظ بها إلى آخر نسمة، طالما داوم صاحبها على تغذية جهازه العصبي بالطاقة. وبين مرضاي من تجاوز السبعين من رجال ونساء ويعيش عيشة سعيدة خالية من الأعراض السابق ذكرها. ولا تزيد عنايتهم بأنفسهم عن أكثر ما يعنى كل شخص ذكي عاقل بنفسه، كما أنهم لا يداومون الشكوى من أمراض لا وجود لها ولا يكثرون من الكلام عن صحتهم والتفكير فيها. ويجدون سعادة ولذة في عشرة الناس والمساهمة في نشاطهم ويرقصون ولا تفوتهم الرحلات والأسفار ويطالعون الكتب والمؤلفات. ويقضون شطرًا من أوقاتهم فيما اعتادوه من الهوايات. وكثيرًا ما يشغلون أنفسهم بأشياء كانت لا تمكنهم الفرص في شبابهم من الاشتغال بها، أو لأنهم– على حد قول بعضهم– كانوا لا يعرفون في ذلك الحين من فن الحياة ما يعرفون اليوم. إن جُل آمالي أنك بعد تصفحك هذا الكتاب وتتبعك النصائح التي جاءت فيه، تستطيع أن تضرب صفحًا عن سنك– بلغت فيه ما بلغت– فإذا ما أعدت تربية نفسك من جديد، تبدلت نفسيتك المريضة الهرمة إلى نفسية موفورة الصحة والعافية والشباب وازدادت مقدرتك على الاستمتاع بالحياة، وأصبحت محبوبًا عند الناس فيكثرون من دعوتك إلى حفلاتهم، لا لأن ذلك واجب يؤدونه ولكن لأن وجودك معهم يزيدهم سرورًا فابدأ من الآن بحياة جديدة.. واتخذ لنفسك عادات غير التي هبطت إلى مستواها.

داء التردد..

إن العجز عن اتخاذ قرار نهائي حاسم، حتى في الأشياء التافهة، من الأعراض الشائعة للضعف العصبي. فالكثير من المرضى يقضي ساعات في ارتداء ملابسه لأنه لا يستطيع أن يقرر أي جورب يلبس قبل الآخر أو أن يمشط شعره قبل الاستحمام أو بعده، أو أي رباط رقبة أو أي بذلة يختار لذلك اليوم، والكثير منهم يشكون هذا التردد في ظروف شتى. فإذا قصدوا مخزنًا تجاريًّا لشراء سلعة، وقفوا حائرين لا يدرون أي سلعة يتخيرون وإذا هموا بالخروج من منازلهم طال وقوفهم وهم لا يستطيعون أن يقرروا حمل المظلة للوقاية من المطر أم تركها في المنزل. وهكذا يقدمون رجلًا ويؤخرون أخرى في الإقدام على كل شيء، وبذلك يستنزفون الطاقة من أعصابهم في كل عمل يأتونه في حياتهم اليومية. فإذا كنت أحد هؤلاء فبادر بالعلاج وابدأ بالعمل ضد أحاسيسك. أي إذا خطر ببالك حمل مظلتك وساورتك فكرة عدم حملها، فأحملها قبل أن تستسلم لحساسيتك وخوفك من حملها من تعاليم الفيلسوف السويسري (آميل)Amiel قوله: (كل قرار تتخذه يحد من حريتك). وسبب تمسكه بهذا القول أنه كان رجلًا مريضًا، مصابًا بالخوف من إنهاك أعصابه. لقد كان مخطئا كل الخطأ، لأن كل قرار تتخذه– بحزم وحكمة– تقوية لعقولنا وتزويد لنا بالسلاح لمجابهة الحياة. عود نفسك يوميًّا على اتخاذ قرار حاسم فيما تقدم عليه من الأعمال ولا تذعن للشرود ولا تخش عاقبة الخطأ.. فهبك أخطأت في أربع قرارات وأصبت في ستين، فهل في ذلك ما يؤدي إلى كارثة؟.. إن القرارات التي يتردد المرء في اتخاذها لا أهمية لها في حد ذاتها. من المهم في الحياة أن تجرب

حظك في الحياة، وإن كان في ذلك ما يعرضك للخطر، فإن هذا في مقدمة الوسائل التي بها تتعود الإقدام والمخاطرة.

أهمية اللعب...

قليل من الناس من يخصص وقتًا كافيًا للعب إذا ما تقدم في السن، وذلك لأنهم يعدون العيش عملية شاقة وينظرون إلى الحياة (كروتين) تجري نغماته على وتيرة واحدة. إن اللعب لا يستنفد الجهد كما يظن البعض ولكنه على النقيض من ذلك يغذي الطاقة ويجدد القوى وينشط البدن فيتضاعف عمل صاحبه وإنتاجه.

إنني شخصيًّا مولع بالرقص، وقد اتخذته طول حياتي نوعًا من أنواع (اللعب) الذي يريح الجسم والعقل معًا وبه استطعت أن أواصل عملي الطبي بغير توقف وبأقل ما يمكن من الإجازات والعطلات، وبغير حاجة إلى ما يسمونه (علاج الراحة) Rest Cure من وقت إلى آخر كما يفعل الكثيرون، وطالما نصحت مرضاي الذين لم يعد الرقص عندهم وسيلة للعب والتسلية بعد تقدمهم في السن أو إصابتهم بالمرض، بأن يتلقوا من جديد دروسًا في هذا الفن ويخصصوا ثلاث ساعات أو أربع أسبوعيًّا لهذا النوع من الرياضة، ولا شك أن هذا الدواء الذي أصفه لهم ألذ طعمًا وأعم فائدة من كثير من العقاقير التي يصفها الأطباء لمرضاهم. وإذا كنت شديد الميل إلى تأليف الروايات أو التصوير أو صناعة التماثيل، واحتفظت بهذا الميل سرا بينك وبين نفسك، فتشجع ومارس هذه الفنون واتخذها لونًا من

ألوان اللعب.. قد لا تدر هذه عليك مالًا، ولكنك ستجد فيها رياضة وصحة ومتعة وراحة. وبعملية حسابية بسيطة يمكنك تحويل هذه إلى دولارات...

قد تقول: (أنى لي ذلك وقد بلغت من العمر ما بلغت؟)

وأنا أجيبك: (تستطيع ذلك.. من المهد إلى اللحد).

انظر إلى من حولك من الذين تجاوزوا الستين والسبعين من أعمارهم، تجد منهم كثيرين ممن تعلموا هوايات وفنونًا وصناعات ولم يعبأوا بهذه السنوات. وأنت تستطيع ذلك بغير أن تدفع عنها ثمنًا.. فالفصول التي تعقدها المعاهد العلمية للكبار[١١] مفتوحة أبوابها للطلاب من كافة الأعمار وللرجال والنساء، وكلها مجانية.

اتخذ من هذه المعاهد ومن المكتبات العامة وسيلة لتعليم نفسك حتى يتسع أفقك ويزيد استمتاعك بالحياة. أتعرف شيئًا عن الشعر؟.. إذا كان الجواب لا، فابدأ بقراءته من الآن، تجد فيه لذة لم يسبق لك عهد بها. أعد تربية نفسك حتى تجد متعة في جمال الطبيعة: عجائب الزهور والأشجار والطيور، حركات السحب في السماء وتغيرات الفصول...

اخرج من (نفسك).. ذلك السجن الذي يأوي شتى أنواع الخوف والحساسية والخجل والاستحياء. اهدم تلك الحواجز. إن الحياة لك وبين

---

(١١) المترجم–كالجامعة الشعبية في مصر.

يديك، وأنت حر التصرف فيها.. وفي وسعك تشويهها، وفي وسعك تزيينها وملؤها بهجة ونورًا. من أقوال (أمرسون): (طالما وقف المرء في طريقه، وقف الناس في طريقه وسدوا عليه المسالك).. فأفسح لنفسك الطريق.

لا تكن رقيبًا على نفسك...

يواصل المصابون بأمراض عصبية الرقابة على أنفسهم ليلًا ونهارًا.. تجنب هذه العادة الذميمة.. أقلع عنها في أول فرصة ممكنة فيما يختص بما تحب وما تكره. فمهما يكن من شيء، فإن كراهيتك لهذا الكتاب أو تلك الرواية أو ذلك الشخص أقل أهمية بكثير من معرفتك شيئًا عن هذا الكتاب أو تلك الرواية أو ذلك الشخص. إذ كيف يمكنك أن تعرف شيئًا عن هذا أو ذاك إذا كان أساس هذه المعرفة مجرد حبك الشخصي له أو كراهيتك؟

تعلم أن تتقبل الحياة كما هي– على علاتها– فبهذه الوسيلة تتغلب على العاصفة إذا هبت. نعم كيف تنحني مع التيار بغير أن تتمادى معه في السير. ألا ترى شجرة السنديان تنحني مع الريح ثم تعود إلى مكانها ولا تنكسر؟

هذه هي القوة الحقيقية والحكمة والفن...

حاول، كلما وجدت تفكيرك مركزًا في نفسك وأحاسيسك وهمومك ومخاوفك أن توجهه إلى ناحية أخرى؛ في هذا التوجيه انعاش للعقل وترويح للنفس. يمكنك أن تستبدل تفكيرك في ذاتك بتفكيرك في زهرة مثلًا، كما يفعل أحد مرضاي. وبين مرضاي سيدة مولعة بالأسفار تستبدل تفكيرها في ذاتها باستعادة صورة أحد المناظر الطبيعية الجميلة أو المباني الفخمة أو التحف الفنية إلى الذاكرة. هذه بعض الحيل التي يتخذها المرضى وسيلة للهرب من أنفسهم. غير أن كلا له طريقته الخاصة في إبعاد تفكيره عن نفسه.

وأذكر ألا شيء أقدر على تجديد الذهن من تغيير المادة التي يفكر فيها وليس أشد خطرًا على النفس من الأفكار الثابتة الملحة، وسواء أكانت هذه وساوس دينية أو تحزبًا لآراء عنصرية أو سياسية، أم تعصبًا لمسائل اجتماعية، فإنها كلها منهكة للجسم مُضنية للعقل.

من لوحات الرسام الأمريكي (توماس برتتون)، صورة شهيرة لثلاث نسوة عنوانها (بنات الثورة الأمريكية) يتمثل فيها هذا المبدأ الهام؛ وهو أن الكراهية، الحقد، الشعور بالإثم، الاستياء وأمثالها من الانفعالات التي تلازم أصحابها زمنًا طويلًا تدفع بهم نحو الشيخوخة بخُطا واسعة سريعة.

دعك من الماضي لأنه لن يعود.. الحياة سلسلة من الاختبارات الجديدة.. الأموات لا مستقبل لهم، أما الأحياء فلهم اليوم وما ينتظرونه من الغد. ليكن دأبك أن تغفر للغير زلاتهم وتغفر لنفسك زلاتك. فمهما

بلغت آثامك وذنبك من الجسامة فليس ما يدعو إلى تركها تسمم جسمك وعقلك. كانت إحدى المريضات التي تتردد عليَّ منذ سنوات تشكو انهيارًا عصبيًّا شديد الوطأة وعسر هضم وانقباضًا في النفس ويأسًا من الحياة. وعندما جاءت لاستشارتي كان قد مضى عليها في هذا المرض ثلاثون عامًا. والسبب؟ أن أهلها أشبعوها توبيخًا ولومًا وتقريعًا عندما كانت في السابعة عشرة من عمرها لأنها سمحت لشاب بتقبيلها. وظلت بعد ذلك تكيل ذلك التوبيخ لنفسها فلازمها الشعور بالإثم. ومن الطبيعي أن تكون هذه السيدة قد ولدت أصلًا بجهاز عصبي ضعيف، إذ لولا ذلك لما كانت تلك الذكرى تسبب لها كل هذه الآلام. على أن المهم في هذه الحالة أن الشعور بالإثم لذلك الحادث التافه البرئ الذي يقع لأكثر الشباب قد علق بذهن صاحبته سنوات ولم تتمكن من الخلاص منه؛ زعمًا منها أنه جرم أعظم من أن يغتفر. الواقع أن الطاقة العصبية متى هبطت نزع صاحبها إلى التنقيب عن نزوات الشباب وآثام الماضي، مهما بلغت من التفاهة وأخذ في تضخيمها وتكبيرها إلى أن تبدو أجسم من أن تنال العفو، وهذه حالة سيدة أخرى من مرضاي، ظلت سنوات عديدة تشكو وسواسًا غريبًا، وهو أن مكتب المباحث الجنائية يبحث عنها ويطاردها وكانت تقرأ بين السطور في كل صحيفة ومجلة وإعلان عبارات تهديدية، كان يخيل إليها أنها موجهة إليها. وعبثًا حاولت الوقوف على الجريمة التي ارتكبتها في ماضيها حتى تخشى مطاردة البوليس لها. كل ما في الأمر، على حد قولها، أنها تخشى أن تكون قد ارتكبت خيانة ضد الوطن لا تعود تذكرها وظلت تنوء تحت هذا الوسواس الأليم سنوات طويلة قبل أن تلجأ للعلاج.

لا تخف من المسؤولية...

المسؤولية لا تقتل أحدًا أبدًا.. وليست هي التي تهد كيان الجسم وتضني العقل. ولم يسمع من أحد أنه مات بسبب القيام بأعماله اليومية. قد تلقى اللوم على العمل إذا أصبت بالمرض ولكنك بذلك تتخطى المذنب الأصلي: نفسك.

ليست الوظيفة هي التي يعزى إليها المرض، بل الوسيلة التي بها تؤديها وليست المسؤوليات هي سبب علتك، وإنما الكيفية التي بها تستجيب لها، هي التي تنهك أعصابك. والرجل الحكيم هو الذي يعمل بيديه وذكائه، لا بوجدانه وعاطفته وانفعالاته.

المسؤوليات هي الخطأ التي أخرجت الجنس البشري من الظلمات إلى النور، ومن الهمجية إلى الحضارة. وهذا تاريخ أمريكا يدلنا على أن تلك المساحات المترامية الأطراف التي مهدت للزراعة والصناعة، في حقبة قصيرة نسبيا، ما كانت لتبلغ ما بلغته من التقدم والرقي، لولا المسؤوليات الجسام التي تحملها رجال البلاد ونسائها وجاهدوا في سبيلها.

وهذه آثار الرواد الذين تسلقوا جبال (الألفان) وجابوا البراري والقفار، ثم جازوا الجبال الصخرية في طريقهم إلى أرض الموعد– كاليفورنيا– هذه الآثار تدل عليها قبور أولئك الذين لقوا حتفهم، لأن قواهم لم تتحمل أعباء تلك المسؤوليات. بيد أن مقابل كل خمسة ماتوا، تقدم عشرة نحو الهدف إلى أن بلغوه. ولم تكن قوة الإرادة وحدها هي التي

ساعدتهم على المسير وتحمل المسؤوليات ومجابهة الأخطار، ولكن صلابة أجسامهم وقوة أعصابهم هي التي دفعتهم إلى الأمام. ومعنى هذا أن الجمع بين الإرادة والقدرة قوة لا تقهر ولا تقف أمامها جبال ولا أدغال.

إن رجال الولايات المسماة (نيو إنجلند) ونساءها، وكذلك سكان الولايات الجنوبية، هم الذين حزموا أنفسهم وشدوا رحالهم للتقدم إلى الأمام بحثًا عن مصادر جديدة للرخاء والعيش الرغيد. أما إخوتهم وأخواتهم الذين قنعوا بالحالة الراهنة، وقالوا: (هذه الأرض التي عاش فيها آباؤنا وأجدادنا)، فقد تخلفوا عن الركب وآثروا البقاء في أماكنهم.

إن الخطر الأكبر الذي يهدد حرية الفرد لم يكن سببه تفشي الشيوعية أو النازية أو أمثالهما.. ولكنه الفلسفة التي يطالب معتنقوها الدولة بضمان الرزق للفرد. الفلسفة التي تجعل الدولة مسؤولة عن توفير العيش لمواطنيها. ونتيجتها اعتماد الفرد على الحكومة والمنشآت الاجتماعية بدلًا من اعتماده على نفسه أو بتعبير آخر: إحلال التواكل مكان الاستقلال الذاتي. وفي هذا هدم للمبادئ التي شيدت الحرية على أساسها. إن قبول هذه الفلسفة- كلها أو بعضها- يهدد كيان الإرث الاجتماعي الذي به نفاخر، لأنه يسمم نفسية من يؤمن بها ويمتص قوته العقلية، فيشب عاجزًا عن القيام بالمسؤوليات التي تُلقى على عاتقه.

فلا غرابة إذا وقف أولئك الذين أغوتهم تلك الفلسفة حيارى مكتوفي اليدين أمام المشاكل التي تصادفهم في حياتهم اليومية، كالزواج

وحياة الأسرة والحياة الاجتماعية وروتين العمل والوظيفة. يصعب على هؤلاء مسايرة الغير وتوطيد العلاقات الحسنة بينهم وبين زملائهم. ولا يعتمدون على أنفسهم في حل مشاكلهم ويتهربون من المسؤولية، والنتيجة الطلاق وهدم كيان الأسرة والحياة البيتية وتشرد الأطفال وما تقاسيه النساء من بؤس وهم، وما يحمله الرجال من حقد ومرارة. ويترتب على هذا الاضطراب وتلك الفوضى انتشار الأمراض النفسية واضطرار المصابين بها أن يلجأوا إلى أطباء الأمراض العقلية. وواجب الطبيب الذي يعنى بشرف مهنته، انتزاع الفلسفات الخرقاء والآراء المريضة من أذهان هؤلاء وتنظيم حياتهم النفسية وإعادة تربيتهم من جديد واستئصال التواكل والاستضعاف والأنانية والنزعات الصبيانية منهم؛ حتى يبلغوا درجة من النضوج تمكنهم من حمل المسؤوليات عن رغبة وطيب خاطر. هذه هي الحرية الذاتية والتحرر من الخوف والتعب.

الحياة طيبة وجميلة...

أجل الحياة طيبة وجميلة. وإياك أن تسمح لأحد أن يقول لك إنها ليست كذلك. ومهما يكن من شيء، فإنها أحسن وأجمل مما هي في نظر أي واحد منا. لعل أشرف صفة في الإنسان أن يكون قادرًا على (تجديد نفسه). فالمريض الذي قضى شهورًا وأعوامًا مثقلًا بالداء وأضاع زهرة العمر بين أوجاع الجسم وعذاب الفكر، يستطيع بالعلاج وقوة الإرادة أن يعوض ما فات ويعيش البقية الباقية من عمره عيشة هانئة سعيدة. حقيقة أنه لا يستطيع أن يضيف إلى عمره سنوات، بيد أنه خير للمرء أن يستمتع

بالسعادة عامًا من أن يعيش شقيًا خمسين عامًا. وهذا ما عنيناه بقولنا: قدرة الإنسان على (تجديد نفسه).

كثيرًا ما أشبه تجديد النفس لمرضاي بعمل النحات الماهر الذي ينظر إلى التمثال كل صباح فيمسه بأزميله، هنا وهناك، ليزيده جمالًا وتكوينًا وانسجامًا وقربًا من الكمال. هكذا الإنسان الذي يعمل على تجديد ذاته بتفكيره السليم وسلوكه المستقيم يومًا بعد يوم يقرب من المثل الأعلى.

ولا سبيل لتجديد الذات بغير الحرية العقلية. فسرعان ما ينال المرء هذه الحرية حتى يجد علاقاته بزوجه وأولاده وجيرانه وزملائه في العمل تتقدم من حسن إلى أحسن، وبكيفية ما كان يحلم بها من قبل وكلما تقدم في الأيام وواصل عملية التجديد، زادت الحياة في عينيه بهجة ومتعة وجمالًا.

ولعل الشاعر (أولفر وندل هولمز) قد أوضح لنا بلغته الشعرية العذبة فلسفة التجديد هذه، التي بها يجمل المرء (تمثاله) يومًا بعد يوم إلى أن يسمو به إلى درجة من النبل والجمال والقرب من المثل الأعلى. وهذه أبيات مما جاء في إحدى قصائده الرائعة في هذا المعنى:

لتزدد قصورك أيتها النفس فخامة

على مر الأيام وكر السنين

وانسى ماضيك بقبابه الوضعية الواطئة

وليكن كل صرح جديد تشيدينه أنبل من سابقه، ولتتسع آفاق القبة التي تفصلك عن السماء

إلى أن تنطلقي حرة إلى العلياء

تاركة وراءك هيكلك البالي يلاطمه بحر الحياة العجاج..

الفهرس